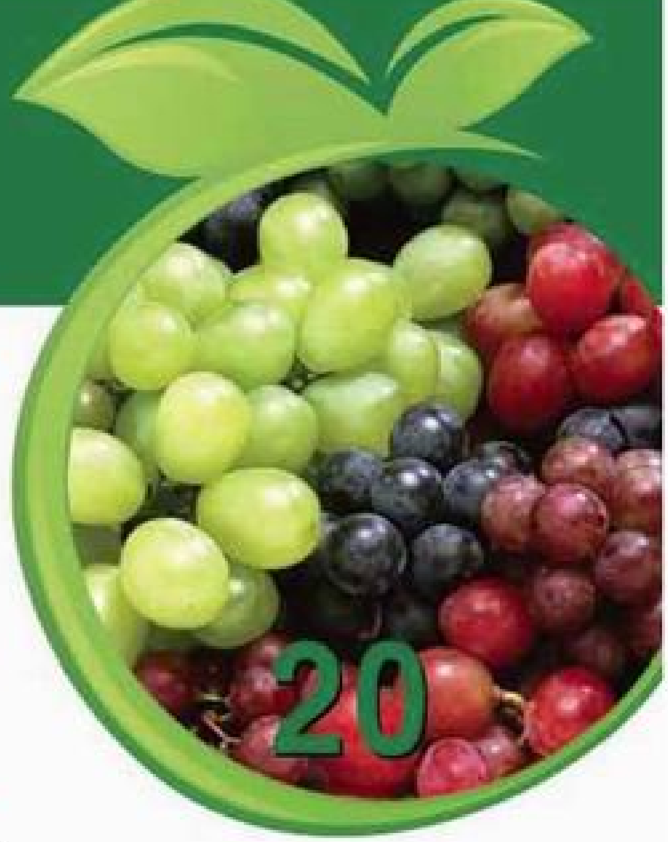
حُسنِ ترتیب



نقطۂ نظر

فرمان رسول ﷺ

مرض و صحت

غذا اور صحت

نیا سلسلہ

بچوں کی صحت

طب نبوی ﷺ اور صحت





بانی: شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشی
چیف ایڈیٹر: اقبال احمد قرشی

مجلس ادارت (اعزازی):
حکیم محمد اعجاز فاروقی
ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ
حکیم محمد احمد سلیمی

قرشی آپ کے ساتھ

یاد رفتگان

قرشی قومی صحت لائبریری

مستقل سلسلے





نوٹ:

تمام مضامین خلوص نیت سے شائع کیے جاتے ہیں
تاہم ادارہ کا مضمون نگار کی تحریر سے متفق ہونا ضروری نہیں

فی شمارہ/50 روپے ☆ زر سالانہ/500 روپے
جلد: 45 ☆ شمارہ 08

☆ اگست 2015ء
تعداد اشاعت: 25,000 (پچیس ہزار)

پرنٹر پبلشر اقبال احمد قرشی نے باہتمام محمد خالد سعید نقوش لائٹ پریس الفکار بلڈنگ (چوبرجی) لاہور سے چھپوا کر دفتر ماہنامہ قومی صحت نیو شالیمار ملتان روڈ لاہور سے شائع کیا

قریشی انڈسٹریز کی جانب سے لاہور میں دعوتِ افطار





چیف ایگزیکٹو قریشی انڈسٹریز اقبال احمد قریشی افطار ڈنر کے موقع پر خطاب کر رہے ہیں



قریشی انڈسٹریز سیلز، آؤٹ، سپرنگ لے کی ٹیم افطار ڈنر کے موقع پر




ہیڈ آف کارپوریٹ سیکریٹریٹ ڈاکٹر امجد عقیل افطار ڈنر کے شرکا کو بریفنگ دیتے ہوئے

نقطہ نظر

گرمیاں! کھانے پینے میں احتیاط کریں

گرمیوں کے موسم میں سر سے پاؤں تک سارا جسم پسینے میں شرابور رہتا ہے۔ جھلسا دینے والی لو سے زبان خشک ہو جاتی ہے، ہونٹوں پر پپڑیاں جم جاتی ہیں، نہ کھانے کا کچھ لطف آتا ہے اور نہ کپڑے پہننے کا، بھوک ختم ہو جاتی ہے، دل اور سانس کی حرکات سست پڑ جاتی ہیں، جسم کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، بے چینی اور بے قراری میں اضافہ ہو جاتا ہے، جسم پر گرمی دانے نکل آتے ہیں، موسم گرم ہونے کے ساتھ ساتھ خشک بھی ہوتا ہے اس لئے کہ گرمیوں میں حرارت کی زیادتی کی وجہ سے رطوبات تحلیل ہو جاتی ہیں اور خشکی بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس موسم میں کھانے پینے میں بے احتیاطی اور موسمی تقاضوں کو ملحوظ خاطر نہ رکھنے سے زیادہ تر صفراوی بخار، گیسٹرو، قے، اسہال، پیچش، لو لگنا، تپ محرقہ، سر درد، خفقان (Palpitation)، ہیضہ اور سرسام (Meningitis) جیسی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

موسم گرما میں شدت کی پیاس لگتی ہے اور انسان اس پیاس کو مٹانے کیلئے طرح طرح کی تدابیر اختیار کرتا ہے۔ کہیں برف کا ٹھنڈا یخ پانی پیتا ہے اور کہیں کولا مشروبات کا استعمال کرتا ہے مگر پیاس ہے کہ بڑھتی چلی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ برف کا کثرت سے استعمال معدہ و جگر کو نقصان پہنچاتا ہے اور کولا مشروبات کا استعمال بجائے فائدے کے نقصان پہنچاتا ہے۔ پانی زیادہ مقدار میں یک لخت نہیں پینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے معدہ و جگر میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ دھوپ سے آنے کے فوراً بعد یک لخت پانی نہیں پینا چاہیے۔ بلکہ کچھ دیر سکون کرنے کے بعد چسکی لے کر آہستہ آہستہ پانی پینا مفید ہے۔ دہی کی پتلی لسی، کچی لسی (دودھ کو جوش دے کر ٹھنڈا کر کے اس میں پانی ڈال کر پینا) قدرتی مشروبات مثلاً شربت جام شیریں، شربت صندل، شربت الائچی، شربت بزوری، لیموں کی سکنجبین وغیرہ کا استعمال بے حد مفید ہے۔ بعض لوگ گرمی کی شدت یا لو کو برداشت نہیں کر پاتے اور بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ لو سے متاثرہ افراد کو فوراً ٹھنڈی اور ہوا دار جگہ پر لٹائیں۔ چہرے پر سرد پانی کے چھینٹے ماریں، تولیہ یا کوئی موٹا کپڑا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر جسم کو پونچھیں۔ مریض کے ہوش میں آ جانے کے بعد ٹھنڈا پانی، لیموں کی سکنجبین، صندل کا شربت وغیرہ پلائیں۔ اس کے علاوہ آم آگ پر رکھ کر جھلسائیں اور اس کا گودا پانی میں ملا کر چینی سے میٹھا کر کے ٹھنڈا کر کے پلانا مفید ہے۔ اس کے علاوہ مریض کو کوئی اور غذا نہ دیں۔ مریض کو او آر ایس پانی میں ملا کر یا چینی نمک پانی میں گھول کر تھوڑا سا میٹھا سوڈا اور لیموں ملا کر **سکنجبین** بنا کر پلانا بھی مفید ہے۔

موسم گرما میں غذا سے متعلق بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذرا سی بد پرہیزی انسان کیلئے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ اس موسم میں زود ہضم (جلد ہضم ہونے والی) غذا استعمال کرنا چاہیے۔ ایسی غذائیں جن میں چربی اور نشاستہ دار اجزاء بکثرت ہوں استعمال نہیں کرنا چاہیے مثلاً گوشت، گھی، مٹھائیاں، بینگن وغیرہ۔ ان چیزوں کے استعمال سے جسم میں حرارت بڑھ جاتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ گرمیوں میں تازہ سبزیاں اور پھل استعمال کریں اور کھانے کے ساتھ سرکہ، پیاز، لیموں، پودینہ وغیرہ ضرور استعمال کریں۔ چاولوں کے ساتھ سرکہ اور باسی اشیا استعمال نہ کریں۔ زیادہ روٹی نہ کھائیں۔ کھانے کے ساتھ زیادہ مقدار میں زیادہ ٹھنڈا پانی بھی نہ پئیں۔ موسم گرما میں ٹھنڈی ترکاریاں مثلاً گھیا، کدو، ٹینڈے، توری وغیرہ مفید ہیں۔ اس موسم میں کھیرا، ککڑی، تربوز، لوکاٹ بڑھی ہوئی حرارت کو اعتدال پر لانے میں انتہائی مفید اور موثر ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جامن، آم، انگور اور خربوزے بھی اس موسم کے بہترین پھل ہیں۔ تاہم آم استعمال کرنے کے بعد دودھ کی لسی پینا انتہائی مفید ہے۔ مگر کھیرا، تربوز اور خربوزہ کھانے کے بعد پانی یا کوئی مشروب نہیں پینا چاہیے۔ ☆

فرمانِ رسول ﷺ



صحت وتندرستی کی اہمیت: احادیث سے اقتباس

صحت اور تندرستی کے حوالے سے نبی کریم ﷺ کے ارشاداتِ عالیہ پر مشتمل حافظ نذر احمد صاحب نے ''طبِ نبوی ﷺ'' کے عنوان کے تحت ایک کتاب تالیف کی۔ اہمیت کے باعث اس کتاب سے اقتباسات نذر قارئین ہیں۔

شہد ہر ماہ تین بار

☆ حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے انہوں نے بیان کیا کہ رسولِ خدا ﷺ نے فرمایا ان پر اللہ کا درود وسلام ہو "جو شخص ہر مہینے صبح کے وقت تین دن شہد چاٹ لے، اسے کوئی بڑی تکلیف نہیں پہنچتی"۔ (مشکوٰۃ المصابیح، سنن ابن ماجہ)

☆ ارشادِ نبوی ﷺ ہے "تمہاری ادویہ میں سب سے اچھا عمل پچھنے لگانا اور شہد کھانا ہے"۔

سنا۔۔۔ایک اچھا مُسہل

☆ حضرت اسماء بنت عمیس فرماتی ہیں ان سے حضور ﷺ نے دریافت کیا تم مسہل کے لیے کیا استعمال کرتی ہو؟ انہوں نے شبرم کا نام لیا تو حضور ﷺ نے فرمایا "یہ تو گرم ہے بہت گرم ہے"۔ اس پر حضرت اسماؓ نے عرض کیا میں سنا سے جلاب لیتی ہوں تو حضور ﷺ نے فرمایا "اگر کسی چیز میں موت سے شفا ہو سکتی تو سنا میں ہوتی"۔ (مستدرک حاکم، ابن ماجہ، ترمذی، زاد المعاد)

سنا۔۔۔ہر مرض کی دوا

☆ فرمایا رسول ﷺ نے "اگر کسی چیز کے ذریعے موت سے شفا ممکن ہوتی تو سنا میں ہوتی"۔ پھر فرمایا "تم سناء کو لازم پکڑ لو، کیونکہ وہ موت کے سوا ہر مرض کے لیے شفا بخش ہے"۔ (کتاب المفردات)

صبر (ایلوا) کا استعمال

☆ صبر کے بارے میں حضرت ام سلمہؓ کی روایت ہے "جب ابو سلمہ کا انتقال ہوا تو حضور ﷺ میرے ہاں تشریف لائے اور میں نے ایلوا لگا رکھا تھا چنانچہ حضور ﷺ نے دریافت فرمایا۔ اے ام سلمہؓ! یہ کیا ہے؟ میں نے عرض کیا۔ یا رسول اللہ ﷺ یہ ایلوا ہے۔ اس میں خوشبو نہیں۔ اس پر حضور ﷺ نے فرمایا یہ چہرے کو صاف کرتا ہے۔ سو تم اسے رات کے وقت لگایا کرو۔ دن میں استعمال کرنے کو حضور ﷺ نے منع فرمایا"۔

سُرمہ۔۔۔بصارت نواز

☆ حضرت جابر بن عبداللہؓ بیان کرتے ہیں۔ میں نے سنا ہے کہ حضرت رسولِ خدا (ان پر درود وسلام ہو) فرماتے تھے "تم سوتے وقت سیاہ رنگ کا سرمہ ضرور لگایا کرو۔ بے شک یہ نگاہ کو روشنی بخشتا ہے اور بال اُگاتا ہے"۔ (ابن ماجہ)

قسط (کوٹھ)۔۔۔عود الہندی

☆ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ حضرت محمد ﷺ نے فرمایا "اپنے بچوں کو (گلے پڑنے پر) گلا ملنے اور دبانے کی اذیت نہ دو بلکہ تم قسط کا استعمال کرو"۔ (بخاری ومسلم)

☆ حضرت جابر بن عبداللہؓ کی روایت کردہ ایک طویل حدیث کا خلاصہ یوں ہے کہ حضرت رسول کریم ﷺ حضرت عائشہؓ کے گھر تشریف لے گئے۔ ان کے پاس ایک بچہ تھا۔ وہ گلے پڑنے کی بیماری سے بہت بدحال ہورہا تھا۔ حضور ﷺ نے قسط ہندی کا علاج تجویز فرمایا۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ نے ارشاد کے مطابق علاج کیا اور بچہ شفایاب ہوگیا"۔

شونیز (کلونجی)......ہر مرض کی دوا

☆ حضرت ابی سلمہؓ روایت کرتے ہیں حضرت ابوہریرہؓ سے "تم اس کلونجی کو استعمال کرو کیونکہ اس میں ہر مرض کے لیے شفا ہے۔ سوائے "سام" کے اور سام سے مراد موت ہے"۔ (بخاری ومسلم)

دُنبہ کی چکی.....عرق النسا کے لیے

☆ حضرت انس بن مالک سے روایت ہے (اللہ ان سے راضی ہو) کہ حضرت رسول کریم ﷺ نے فرمایا "عرق النسا بیماری کی شفا عربی بکری (دنبے) کی چکی میں ہے۔ اسے پگھلایا جائے۔ پھر اس کے تین حصے کیے جائیں اور تین دن میں پیا جائے"۔ (مستدرک حاکم، سنن احمد)

بخار کا علاج ٹھنڈا پانی

☆ بخار جہنم کی بھٹی سے ہے۔ تم ٹھنڈے پانی کے ذریعے اسے اپنے آپ سے زائل کرو (سنن ابن ماجہ)۔ بعض روایات میں ہے "آب زم زم سے ٹھنڈا کرو"۔

☆ "بخار آگ کا ایک قطعہ ہے۔ اسے ٹھنڈے پانی سے ٹھنڈا کرو"۔ (حاکم، طبرانی)

الکماۃ (کھمبی) آنکھوں کا علاج

☆ حضرت رسول خدا ﷺ کے کچھ صحابہؓ نے حضور ﷺ سے عرض کیا کہ کھمبی زمین کی چیچک ہے۔ اس پر حضور ﷺ نے فرمایا "کھمبی تو "من" سے ہے (وہ غذا جو بنی اسرائیل کو صحرائے سینا میں عطا ہوئی تھی) اور اس کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے"۔ اس کے بعد حضرت ابوہریرہؓ اپنا ذاتی واقعہ بیان کرتے ہیں "میں نے تین یا پانچ سات کھمبیاں لیں۔ ان کا پانی نچوڑا اور ایک شیشی میں ڈال لیا۔ میری ایک کنیز تھی جس کی آنکھوں میں تکلیف تھی۔ سو میں نے وہ پانی اس کی آنکھوں میں ڈالا اور وہ اچھی ہوگئیں"۔ (ترمذی، مشکوۃ المصابیح)

نمک بطور دوا

☆ ہمارے نبی کریم ﷺ نے نمک بطور دافع زہر بھی استعمال فرمایا ہے۔ حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ ایک رات رسول خدا ﷺ نماز ادا فرما رہے تھے۔ آپ ﷺ نے (سجدہ کی حالت میں) زمین پر دستِ مبارک رکھے تو ایک بچھو نے ہاتھ میں ڈنگ مار دیا۔ آپ ﷺ نے اس بچھو کو جوتے سے مار ڈالا اور فارغ ہو کر فرمایا اس بچھو پر اللہ کی پھٹکار ہو یہ تو نمازی اور غیر نمازی کسی کو بھی نہیں چھوڑتا۔ (مشکوۃ المصابیح، زادالمعاد، بیہقی)

☆ پھر حضور ﷺ نے نمک اور پانی منگوایا اور اسے ایک برتن میں ڈالا۔ پھر اسے آپ ﷺ اپنی انگلی پر ڈالتے رہے جہاں بچھو نے کاٹا تھا۔ آپ اس پر مسح کرتے جاتے تھے اور کلام اللہ کی آخری دو سورتیں پڑھتے جاتے تھے۔ (مشکوۃ، المصابیح، زادالمعاد، بیہقی)

☆ نزلہ زکام اور گلے کی خرابی میں نمک کے غرارے بے حد مفید ہیں۔ بند چوٹ پر اور موچ آجانے پر نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر پانی میں جسم کے متعلقہ عضو کو رکھنا یا اس پر پانی ڈالنا بہترین علاج ہے۔ ☆



دھنیا کی غذائی اور ادویاتی خصوصیات

تحریر:۔ ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ (چیف آپریٹنگ آفیسر (R & D & QRI)

دھنیا جس کو طبی زبان میں کشنیز کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، انگریزی میں کوری اینڈر (Coriander) کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس کا تعلق نباتاتی لحاظ سے فیملی ام بیلی فیری (Umbelliferae) سے ہے اور اس کا نباتاتی نام کوری اینڈرم سےٹی وم (*Coriandrum sativum*) ہے۔ دھنیا کو ادویاتی اور غذائی طور پر 5000 قبل از مسیح سے استعمال کیا جا رہا ہے اور اب یہ اپنی جائے پیدائش Mediterranean Caucasian سے تمام دنیا میں پھیل چکا ہے۔ دھنیا جنوب مشرقی یورپ میں جنگلی طور پر اگتا ہے اور اس کی کاشت مصر، انڈیا، پاکستان اور چین میں صدیوں سے ہو رہی ہے۔

سنسکرت کی کتابوں اور بائبل سپینش (Spanish) میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ اسے بطور گرم مصالحہ بہت سے ممالک میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا استعمال جنوب مغربی اور مغربی امریکہ اور یورپ میں عام ہو رہا ہے۔ دھنیا (Coriander) کا نام یونانی زبان کے لفظ کورس (Koris) سے لیا گیا ہے کیونکہ Bedbug سے اس کی خوشبو ملتی جلتی ہے۔ چین میں اس پودے کو Love Portion) کہتے ہیں یعنی اس کے استعمال سے محبت لافانی ہو جاتی ہے۔

اس پودے کے پتے اور بیج دونوں استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ یہ سالانہ پودا ہے۔ اس کے بیج ہلکے زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔ جب یہ پک جاتے ہیں تو اس کی خوشبو مصالحہ جاتی خوشبو محسوس ہوتی ہے۔ اس پودے کو صدیوں سے بطور دوا اور غذا استعمال کیا جا رہا ہے۔

دھنیا سب سے پرانا پودا ہے جو بطور مصالحہ استعمال کیا گیا۔ اس کو یونانی اور رومن کلچر میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اس کو گوشت محفوظ کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔ پرانے اطباء میں بقراط (Hippocrates) اس کو بطور دوا استعمال کرواتے تھے۔

روس، انڈیا، مراکو اور ہالینڈ میں تجارتی پیمانے پر اس کی کاشت کرتے ہیں۔ اسے بطور سلاد استعمال کرنے کا بہت پرانا رجحان ہے۔ اس پودے کو مندرجہ ذیل چار حالتوں میں استعمال میں لایا جاتا ہے۔ تیل یا لیکوئڈ، تازہ پودا، خشک بیج اور پتے۔ رومن طبیب پلینی دی ایلڈر (Pliny the Elder) نے بھی بیجوں کو بطور دوا استعمال کیا ہے۔ رومیوں نے 1979ء میں اس کو برطانیہ میں متعارف کروایا۔

دھنیا کے پتوں کی کیمیائی اجزائے ترکیبی:۔

1/4 کپ دھنیا کے پتوں میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں۔

توانائی	3.800 کلوری
ٹوٹل چکنائی	0.021 گرام
غذائی ریشہ	0.112 گرام
پروٹین	0.085 گرام
کاربوہائیڈریٹ	0.147 گرام
سوڈیم	1.840 ملی گرام
وٹامن سی	1.080 ملی گرام

بیجوں کا تیل:۔

دھنیا کے بیجوں میں تقریباً 1.0% فراری تیل پایا جاتا ہے۔ جس کی مزید تفصیل کچھ اس طرح سے ہے۔

کمیشن ای (E.Commission) نے اس کی فارماکولوجی کل مراحل کے متعلق کچھ نہیں تحریر کیا۔ لیکن یہ برطانوی فارماکوپیا میں

موجود ہے۔(GHP 1996) مرک انڈس میں اس کو ادویاتی قرار دیا ہے۔ کمیشن ای نے اس کو اندرونی طور پر استعمال کرنے کے قابل قرار دیا ہے۔ جرمنی میں اس کو بطور جوشاندہ استعمال کیا گیا ہے۔

دھنیا کے بیجوں میں معدنی مرکبات (دو بڑے چمچ میں پائے جانے والے مرکبات):۔

مینگانیز	0.08 ملی گرام
فولاد	0.56 ملی گرام
میگنیشیم	11.00 ملی گرام

غذا کے لحاظ سے اس کو دنیا کی بہت اچھی غذاؤں میں شمار کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے بیجوں سے تیل عمل کشید کے ذریعہ سے حاصل کیا جاتا ہے جس کو بطور خوشبوئی علاج (Aroma Therapy) استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو Solvent کے ذریعہ سے حاصل نہیں کیا جاتا۔ آج کل بہترین طریقہ Critical Extraction ہے۔ یہ تیل غیر زہریلا، خارش نہ پیدا کرنے والا خیال کیا جاتا ہے۔ بعض حالتوں میں حساس جلد پر خارش پیدا کر سکتا ہے۔ اس کو بطور خوشبوئی علاج مندرجہ ذیل امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ خالص تیل استعمال کرنا ضروری ہے۔ ذہنی محرک، تھکاوٹ، سر درد، آدھے سر کا درد، ذہنی تناؤ (Depression) اور اعصابی درد (Neuralgia) میں مفید ہے۔

اس کی خوشبو کیڑے وغیرہ کو دور بھگاتی ہے۔ بعض حالتوں میں دل کی دھڑکن کو تیز کرتی ہے۔ دافع تشنج خصوصیات کی حامل ہے۔ یہ جوڑوں کے درد (Rheumatoid Arthritis) میں مفید ہے۔ اس کے تیل کو زیادہ پسینہ آنے کو روکنے کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ دھنیا کا تیل، گرم، خوشبودار، رنگت سفید اور Viscosity پانی کے برابر ہے۔ اندرونی طور پر دھنیا کا تیل ان امراض میں استعمال میں لایا جاتا ہے۔

دافع درد	Analgesic
دافع تکسید	Anti Oxidant
مشتہی	Apettizer
دافع درد	Anti Rheumatic
مقوی باہ	Aphrodisiac
محلل اورام	Anti Inflammatory
دافع تشنج	Anti Spasmodic
لبلبہ کے فعل کو مدد دیتا ہے	Support the Function of Pancreas
انٹی بیکٹیریل	Bactericidal
صاف کرنے والا	Depurative
دافع سم (زہر)	Anti Toxic
دافع پھپھوندی	Fungicidal
کرم کش	Larvicidal
چکنائی کو توڑنا	Lipolytic
تقویت دینا	Revitalizing
محرک دوران خون وقلب	Cardial and Circulatory Stimulant
مسکن	Sedative (CNS)
ٹانک، محرک نظام انہضام	Tonic,Digestive Stimulant
محلل ریاح	Carminative
مقوی معدہ	Stomachic
محرک	Stimulant
شکر کی مقدار کو کم کرنا	Lower Glucose Level

دھنیا کے بیجوں کا بطور دوا استعمال:۔

بدہضمی کے مسائل اور بھوک نہ لگنا۔

Dyspeptic complaints & loss of appetite (E.Commision). Complaint of upper abdomin feeling of distention, mild cramp like flatulence, gastrointestinal upset.

دھنیا کے بیجوں کو سونف اور سوئے کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(Galenical Preparation):۔

چائنا، انڈیا، یونان اور یورپ میں دھنیا کے بیجوں کو بطور (Carminative)، معدے کا درد(Stomachic)، ہاضم (Digestive) استعمال کیا جا رہا ہے۔ آیورویدک سسٹم آف میڈیسن میں اس کو Caraway اور الائچی کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اور یورپ میں اس کو سونف سوئے میں ملا کر استعمال کرنے کا رواج ہے۔

جرمن میں دھنیا کے بیجوں کو ایک ادویاتی چائے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور یہ محلل ریاح اور مسہل ادویات میں شمار کی جاتی ہے۔ دھنیا کے الکحل والے محلول کو قطروں کی شکل میں استعمال میں لایا جاتا ہے۔ جرمن دھنیا کے معیار کو اس کے اندر تیل کی مقدار سے جانچتے ہیں۔ یعنی ان کے مطابق تیل کی مقدار کم از کم 0.5 فیصد ہونی چاہیے۔

بیجوں کی ادویاتی خصوصیات:۔

ذیابیطس کیلئے Anti Diabetic
سوزش کو ختم کرنا Anti Inflammatory
خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے والا
Cholesterol Lowering
انٹی تکسیدی Anti Oxidant
انٹی بیکٹیریل Anti Bacterial(Salmonella)
عمل انہضام کی خرابی Digestive Disorder
ماہواری کی زیادتی Excessive Menstrual Flow
مہاسوں کے خاتمہ کیلئے Anti Acne
بھوک لگانے والا Apettizer
مخرج بلغم Expectorant
نشہ آور Narcotic
محرک Stimulant
ہاضم Stomachic

بدبودار سانس کو ٹھیک کرنے والا:۔

کھانسی Cough
چھاتی کی درد Chest Pain
بھوک کم لگنا Anorxia
انفلوئنزا Influenza
کوڑھ Leprosy
سرخ بادہ Rash
بخار Fever
پیچش Dysentry

سبز دھنیا کی خصوصیات:۔

دھنیا کے پتوں کو مزاج کے لحاظ سے سرد خشک گردانا گیا ہے۔ معدہ کو قوت دیتا ہے۔ پیاس بجھتی ہے۔ قے رک جاتی ہے۔ سوزش کم کرتا ہے۔ صفرا کو تسکین ہوتی ہے۔ پیٹ کی بادی مٹاتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ تازہ پتوں سے بڑی اچھی خوشبو آتی ہے۔ تازہ پتوں میں 0.012% اوکسالک ایسڈ(Oxalic Acid)اور 0.172% کیلشیم ہوتا ہے۔ سبز دھنیا کو صرف چند ہفتے تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ دھنیا کے پتوں میں بھی بہت کم مقدار تیل کی ہوتی ہے۔ جس کو فراری تیل کہتے ہیں اور اس کی وجہ سے اس میں خوشبو پائی جاتی ہے۔

دھنیا کا بیرونی استعمال:۔

دھنیا کو بیرونی طور پر درج ذیل مسائل کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سردرد Headache
منہ اور گلے کی خرابی
Oral and Pharyngeal Disorder
بدبودار سانس Halitosis
وضع حمل کے بعد کی پیچیدگیاں
Postpartum Complication
گنٹھیا Rheumatism
جوڑوں کا درد Painful Joint۔☆☆

هوالشافی

مرض اور صحت

امراضِ دماغ

زیر نظر مضمون اقبال احمد قرشی چیئرمین قرشی فاؤنڈیشن کی تالیف مطب قرشی سے اقتباس ہے جو برصغیر کے نامور حاذق طبیب شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشیؒ کے طبی تجربات اور معالجات پر مشتمل ایک جامع کتاب ہے۔ مذکورہ کتاب شعبہ طب سے دلچسپی رکھنے والوں کے لیے ایک انمول خزانہ ہے۔ افادۂ عوام کے لیے مذکورہ کتاب سے سلسلہ وار اقتباس پیش خدمت ہے۔

دردسر معدی (Gastric Headache)

اسباب:۔

معدہ میں اخلاط کا اکٹھا ہونا (کیونکہ معدہ عصب راجع "ایسا عصب جو دماغ سے سینہ اور سینہ سے معدہ تک پہنچتا ہے" کے ذریعہ دماغی پردوں سے ملا ہوا ہے) نیز نفخ شکم (اپھارہ)، بدہضمی اور دائمی قبض اس کے اسباب میں شامل ہے۔

علامات:۔

بدہضمی کی وجہ سے جو دردسر ہوتا ہے وہ عموماً سر کے اگلے حصہ میں ہوتا ہے۔ مریض کا چہرہ لگا ہے سرخ ہو جاتا ہے۔ سر جھکانے سے درد میں زیادتی ہوتی ہے۔ درد ہر وقت نہیں رہتا۔ اکثر کھانا کھانے کے بعد زیادہ ہو جاتا ہے۔ البتہ بعض اوقات معاملہ اس کے برعکس بھی ہو جاتا ہے اخلاط کے معدہ میں اکٹھا ہونے کی وجہ سے بھی علامات میں فرق پایا جاتا ہے جیسے بلغم کی وجہ سے ہونے والے دردسر میں لعاب دہن بکثرت خارج ہوتا ہے اور قے بھی آتی ہے جب کہ صفرا کے اکٹھا ہونے کی وجہ سے ہونے والے دردسر میں معدہ میں مروڑ، اینٹھن اور اسی طرح سودا کے اکٹھا ہونے سے معدہ میں جلن اور سوزش ہوتی ہے اور مریض کو خوب بھوک لگتی ہے۔

معمولات قرشی

صبح وشام: دماغی نصف چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

بعد از غذا: جوارش کمونی ایک چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

سوتے وقت: اطریفل زمانی ایک چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

غذا: زود ہضم اغذیہ استعمال کریں۔

پرہیز: ثقیل اور بادی اغذیہ سے پرہیز کریں نیز ٹھنڈا یا برف والا پانی اور برف سے بنی اشیاء سے پرہیز کریں۔

☆ غذائی بے اعتدالی، زیادہ دماغی وجسمانی محنت اور رنج وغم سے پرہیز کریں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد لیٹنے یا سو جانے سے پرہیز کریں۔ نیز صبح کی سیر کو اپنا معمول بنائیں۔☆

دردسر دموی (Headache Sanguineous)

اسباب:۔

امراضِ قلب جیسے اختلاج القلب، امراضِ ریہ (پھیپھڑا) جیسے اس کی نالیوں میں سختی یا تنگی ہونا، امراضِ گردہ جیسے ورم گردہ، جسم میں خون کی زیادتی یا خون میں ہیجان پیدا ہونا، فشار الدم قوی، لولگنا، دائمی قبض، گرم، مرغن اغذیہ اور نشہ آور اشیا کا کثرت استعمال نیز خواتین میں دیگر اسباب بندشِ حیض اس کے اسباب میں شامل ہے۔

علامات:۔

پیشانی اور گدی میں درد ہوتا ہے۔ سر کو آگے کی طرف جھکانے سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کانوں میں مختلف قسم کی آوازیں آتی ہیں۔ آنکھوں کے سامنے چنگاریاں اڑتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ دل دھڑکتا ہے اور کنپٹی کی رگیں زور زور سے تڑپتی ہیں۔ ناک بہتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور ان سے آنسو جاری ہو جاتے ہیں۔ یہ درد کئی ہفتوں تک روزانہ وقوع پذیر ہوتا ہے۔

معمولاتِ قرشی

صبح وشام: شفائی ایک عدد، خمیرہ مروارید نصف چمچ چائے والا۔

بعد از غذا: گیسٹوفل لیکوئڈ دو چمچ چائے والے۔ کارول دو عدد پانی کے ساتھ۔

سوتے وقت: دواء المسک معتدل جواہر نصف چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

غذا: زود ہضم غذا استعمال کریں۔

پرہیز: ثقیل، بادی، گرم اور محرک اغذیہ سے پرہیز کریں۔ ☆

دردِ سر نزلی (Sputumic Headache)

اسباب:۔

ضعفِ دماغ، بلغم کی زیادتی، معدہ کی خرابی، سردی لگنا نزلہ وزکام نیز دردِ سر نزلی کے تقریباً 10 فیصد مریضوں میں کھوپڑی کے اندرونی پچھلے اور نچلے حصہ میں زخم اور دماغی رسولی کی وجہ سے یہ مرض واقع ہوتا ہے۔

علامات:۔

پہلے نزلہ وزکام لاحق ہوتا ہے۔ پھر سر بوجھل رہنے لگتا ہے۔ گاہے یہ دردِ سر ایسی جڑیں پکڑتا ہے کہ عرصہ تک قائم رہتا ہے۔ بھوک پیاس کم لگتی ہے تاہم جب بھوک خوب لگتی ہے تو درد میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ البتہ کھانا کھانے کے بعد درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ناک کے نتھنوں اور منہ سے بکثرت رطوبت خارج ہوتی ہے۔ منہ کا مزہ بالعموم پھیکا رہتا ہے۔ قارورہ (پیشاب) گاڑھا جب کہ پاخانہ قبض سے آتا ہے۔ مریض کو بڑی گہری نیند آتی ہے۔

معمولاتِ قرشی

صبح وشام: اطریفل اسطوخودوس ایک چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

بعد از غذا: جوارشِ جالینوس نصف چمچ چائے والا۔ خمیرہ ابریشم سادہ نصف چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

سوتے وقت: اطریفل زمانی ایک چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

غذا: زود ہضم اغذیہ استعمال کریں۔

پرہیز: ثقیل، بادی اور سرد اغذیہ سے پرہیز کریں۔ ☆

دردِ سر صفراوی (Biliary Headache)

اسباب:۔

معدہ میں صفرا کی زائد مقدار جمع ہونا، جگر کے افعال میں خرابی، بدہضمی، گرم اور مرغن اغذیہ کا کثرتِ استعمال اس کے اسباب میں شامل ہیں۔

علامات:۔

سر میں شدید قسم کا درد ہوتا ہے۔ منہ کا مزہ کڑوا حلق خشک جب کہ پیاس زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ پتے کے مقام پر درد ہوتا ہے۔ قے اور جی متلانے کی شکایت بھی پائی جاتی ہے۔

معمولاتِ قرشی

صبح وشام: خمیرہ گاؤزبان جدوار عود صلیب والا نصف چمچ چائے والا۔

بعد از غذا: گیسٹوفل لیکوئڈ دو چمچ چائے والے۔ گیسٹوفل ٹیب دو عدد پانی کے ساتھ۔

سہ پہر: جوارش شاہی ایک چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

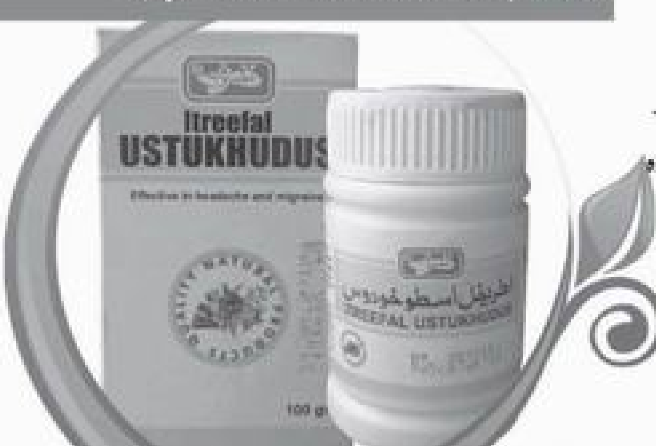
سوتے وقت: حب تنکار دو عدد پانی کے ساتھ۔

(صرف قبض کی صورت میں)

غذا: زود ہضم اغذیہ استعمال کریں۔

پرہیز: ثقیل، بادی، گرم، ترش اور مرغن اغذیہ سے پرہیز کریں۔ ☆

سر درد کے لیے قرشی کی تیار کردہ اطریفل اسطوخودوس بے حد مفید و موثر ہے جو خاص طور سے سر درد، دردِ شقیقہ، دائمی نزلہ زکام اور مالیخولیا جیسی شکایات کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ دماغ سے بلغمی رطوبتوں کو خارج کرتی ہے اور دیگر شرکی دردِ سر کے عوارض کو بھی دور کرتی ہے۔ اس کا استعمال معالج کے مشورہ سے کرنا چاہیے۔



قرشی انڈسٹریز کی جانب سے لاہور میں دعوتِ افطار



قرشی انڈسٹریز ایڈمن اینڈ پرکیورمنٹ ڈیپارٹمنٹ کا سٹاف افطار ڈنر کے موقع پر



قرشی فاؤنڈیشن سٹاف قرشی افطار ڈنر کے موقع پر



قرشی ہیلتھ شاپس سٹاف قرشی افطار ڈنر کے موقع پر

قرشی انڈسٹریز کی جانب سے لاہور میں دعوتِ افطار



قرشی یونیورسٹی کا سٹاف سالانہ ڈنر کے موقع پر



فنانس، اکاؤنٹس اور آئی ٹی ڈیپارٹمنٹ کا سٹاف قرشی افطار ڈنر کے موقع پر





ہیڈ آف سیلز اویس اکرم بٹ اور وائس چانسلر قرشی یونیورسٹی قرعہ نکالتے ہوئے

لونگ:۔ دانتوں کے درد اور دانتوں کے دیگر مسائل کے لیے انتہائی مؤثر ہے

عجب مزا کرے پیدا ہے منہ میں روغنِ لونگ ہے کرتا سانس معطر، کمال روغنِ لونگ

ڈاکٹر عمران وحید قریشی ملک کے نامور ریڈیالوجسٹ ہیں۔ الٹرا ساؤنڈ میں ان کی رائے اور مہارت کو حرف آخر تسلیم کیا جاتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ دنیا کے کئی ممالک کے معالجین ڈاکٹر صاحب سے الٹرا ساؤنڈ اور ریڈیالوجی کی تعلیم و تربیت حاصل کرنے کے لیے آتے ہیں اور ڈاکٹر صاحب پاکستان کی نمائندگی کرتے ہوئے دنیا بھر میں سیمینارز اور ورکشاپس میں شرکت کرتے ہیں۔ کچھ عرصہ قبل ڈاکٹر عمران وحید ایک بین الاقوامی سیمینار میں شرکت کے لیے ملائشیا گئے۔ ڈاکٹر صاحب کو دانت میں تکلیف تو پہلے بھی تھی ان کی داڑھ میں کھوڑ تھی جس کی وجہ سے انہیں وقتاً فوقتاً درد ہو جاتا۔ ملائیشیا میں بھی انہیں داڑھ میں درد ہوا انہوں نے وہاں سٹور پر ایک پیسٹ دیکھی جو لونگ کی بنی ہوئی تھی انہوں نے وہ خرید لی اور اسے استعمال کیا جس سے انہیں دانت درد میں افاقہ ہوا۔ انہوں نے اس کا استعمال جاری رکھا اور جب وہ پیسٹ ختم ہوگئی تو وہ ایک سٹور پر گئے اور قرشی روغن لونگ خرید لائے اور پیسٹ کی جگہ استعمال کرنا شروع کیا تو حیرت انگیز طور پر اس کے نتائج وہی تھے جو اس پیسٹ کے تھے۔ تب سے ڈاکٹر عمران وحید تو تھ برش کرنے کے لیے روغن لونگ استعمال کرتے ہیں اور ان کا کہنا ہے کہ جب سے میں روغن لونگ استعمال کر رہا ہوں مجھے دانت کی کوئی تکلیف نہیں ہوئی ہے۔ ڈاکٹر عمران وحید صاحب نے روغن لونگ کی افادیت کا ذکر چیف ایڈیٹر ماہنامہ قومی صحت اقبال احمد قریشی سے کیا۔ گزشتہ دنوں اسی حوالے سے ماہنامہ قومی صحت کی ٹیم نے ان سے ایک انٹرویو کیا۔ افادۂ قارئین کے لیے حاضر خدمت ہے۔

ڈاکٹر عمران وحید ملک کے مشہور و معروف الٹرا ساؤنڈ سپیشلسٹ ہیں آپ ایم بی بی ایس (پی بی)، ڈی۔ ایم۔ آر۔ ڈی (پی بی) ہیں اور فیلو آف دی چینیز کونسل آف ریڈیالوجی (ٹوکیو) ہیں۔ ریڈیالوجی کے حوالے سے ڈاکٹر صاحب نہ صرف جانے جاتے ہیں بلکہ ان کی رائے اور شعبہ ریڈیالوجی میں مہارت و تجربہ کو حرف آخر تسلیم کیا جاتا ہے۔

ماہنامہ قومی صحت کی ٹیم نے ان سے ان کی تعلیم کے حوالہ سے سوال کیا جس کے جواب میں ڈاکٹر صاحب نے فرمایا کہ انہوں نے 1982 میں MBBS کی تعلیم لاہور کے کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج سے مکمل کی۔ بعد ازاں جاپان اور انگلستان میں شعبہ ریڈیالوجی کے حوالے سے علم حاصل کیا۔ انہوں نے بتایا کہ 1985 سے باقاعدہ الٹرا ساؤنڈ کی پریکٹس کا آغاز کر دیا تھا۔ پوسٹ گریجویٹ پاکستان میں مکمل کرنے کے بعد 1989 تک میں اپنی تعلیم مکمل کر چکا تھا۔

سوال: آپ الٹرا ساؤنڈ کی تعلیم بھی دیتے ہیں؟



جواب: 1990 سے باقاعدہ الٹرا ساؤنڈ کی تربیت دینے کا سلسلہ شروع کیا اس ضمن میں پاکستان سمیت سری لنکا، بنگلہ دیش، سوڈان، سنگاپور اور ملائیشیا کے ڈاکٹروں کو ریڈیالوجی (الٹرا ساؤنڈ) کی ٹریننگ

دیتا رہا ہوں نیز جاپان کی ایک تنظیم کے توسط سے سکالرشپ حاصل کرنے والے ڈاکٹروں کو جو پاکستان آتے ہیں انہیں بھی الٹراساؤنڈ کی تربیت دینے کا سلسلہ تاحال جاری ہے اور گزشتہ 25 سال سے میں اس شعبہ سے منسلک ہوں کیونکہ ترقی یافتہ ممالک میں WHO نے الٹراساؤنڈ کو امراض کی تشخیص میں بے حد مفید و موثر پایا ہے۔

سوال: ڈاکٹر صاحب روغن لونگ کی افادیت کے بارے میں بتایئے۔ آپ نے اسے کیسے استعمال کیا اور اس کی افادیت کے قائل ہوگئے؟

جواب: انہوں نے لونگ کے حوالے سے بتایا کہ میں ڈاکٹروں کو ٹریننگ دینے ملائیشیا گیا وہاں شاپنگ کے دوران مجھے ایک ٹوتھ پیسٹ دکھائی دی جس پر درج تھا کہ یہ خالصتاً لونگ سے تیار کی گئی ہے اور دانتوں کے جملہ امراض کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس کی پیکنگ خرید لینے کے بعد میں نے اسے اپنے دانتوں میں موجود ایک کھوڑ میں استعمال کیا اس پیسٹ کے ایک دن ہی کے استعمال سے میری کھوڑ کا درد ختم ہوگیا۔ تاہم جب میں وطن واپس آیا تو میں نے اس بات کا عہد کر لیا تھا کہ اس کا ذکر اقبال احمد قریشی صاحب سے ضرور کروں گا۔ لونگ ہمارے کلچر میں شامل ہے اور اس کے بارے میں ہم نے سن رکھا ہے کہ اگر دانت میں درد ہو تو لونگ رکھ لینے سے دانت کا درد غائب ہوجاتا ہے اور جب وہ پیسٹ ختم ہوگئی تو میں لونگ کی بنی ٹوتھ پیسٹ ڈھونڈنے ایک مقامی میڈیکل سٹور پر گیا جہاں مجھے ایک چھوٹی ڈراپر ٹائپ ایک ڈبی نظر آئی جو کہ قرشی روغن لونگ کے نام سے تھی اور کوئی پیسٹ نظر نہ آئی۔ جب میں نے قرشی کا روغن لونگ استعمال کیا تو اس کے وہی فوائد حاصل ہوئے جو لونگ والی ٹوتھ پیسٹ کے تھے۔

سوال: ڈاکٹر صاحب روغن لونگ کیسے استعمال کرتے ہیں؟

جواب: ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ میں جب ٹوتھ پیسٹ استعمال کرتا ہوں تو اس سے پہلے قرشی روغن لونگ کے چند قطرے برش پر لگا کر دانتوں پر ملتا ہوں اس کے بعد پیسٹ کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔

سوال: روغن لونگ استعمال کرنے کے بعد کیا محسوس کرتے ہیں؟

جواب: قرشی کے روغن لونگ کو منہ میں استعمال کرنے کے بعد کسی

قرشی کا روغن لونگ استعمال کرنے کے بعد دانتوں کو برش کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ ڈاکٹر عمران وحید قریشی

ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے کی ضرورت محسوس نہیں رہتی کیونکہ اس کے استعمال سے نہ صرف دانت صاف ہوجاتے ہیں بلکہ سانسیں بھی مہک جاتی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ میں چند قطرے قرشی روغن لونگ کے برش پر لگاتا ہوں اور دانت صاف کرتا ہوں۔ حیران کن نتائج یہ تھے کہ اس کے نتائج بالکل وہی تھے جو ٹوتھ پیسٹ کے تھے میرا دانت درد بالکل ٹھیک ہے اور میں دانت کی درد سے آزاد ہوں نیز اس کی خوشبو بھی بہت زبردست ہے۔

سوال: ڈاکٹر صاحب قرشی کی کوئی اور پروڈکٹ بھی کبھی استعمال کی ہے؟

جواب: قرشی کی دیگر مصنوعات کے حوالے سے ڈاکٹر عمران وحید قریشی نے بتایا کہ قرشی کی ادویات کا معیار کسی بھی طور بین الاقوامی معیار سے کم نہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنے انٹرویو کے دوران اس خواہش کا بھی اظہار کیا ہے کہ ادارہ قرشی کو چاہیے کہ لونگ پر مبنی ایک انتہائی معیاری ٹوتھ پیسٹ تیار کریں اور اس کی تیاری میں معیار بندی کو مزید بہتر بنایا جاسکتا ہے تاہم اشد ضرورت ہے کہ اس طرح کی ایک معیاری پروڈکٹ تیار کی جائے جو کہ صدقہ جاریہ سے کم نہیں ہے۔

سوال: ڈاکٹر صاحب قرشی کے بارے میں آپ اور کیا جانتے ہیں اور آپ کے تاثرات کیا ہیں؟

جواب: انہوں نے فرمایا کہ میرے اقبال احمد قرشی صاحب سے دیرینہ مراسم ہیں اور میں قرشی انڈسٹریز حطار کا وزٹ بھی کر چکا ہوں۔ قرشی حطار ایک بہت خوبصورت جگہ ہے یہ ایک سٹیٹ آف دی آرٹ فیکٹری

جڑی بوٹیوں پر تحقیق کا کام شروع کیا جائے اور ان کی مسلمہ افادیت کو منظر عام پر لایا جائے۔ ڈاکٹر عمران وحید قریشی

ہے۔ قرشی انڈسٹریز عطار وزٹ کے حوالے سے اپنے تاثرات بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ قرشی کی فیکٹری قدرتی ادویات بنانے والی انڈسٹریز میں اپنی مثال آپ ہیں۔ اس کے تمام تر شعبہ جات جن میں عرقیات کا شعبہ، دواسازی کا شعبہ اور لیبارٹریز نیز سپرنگ لے منرل واٹر کی تیاری اور پلانٹ تمام تر جدید ترین معیارات کے عین مطابق ہیں انہوں نے کہا کہ یہ اقبال احمد قرشی صاحب کا امتیاز ہے کہ انہوں نے معیار کے حوالے سے کسی بھی پہلو کو نظر انداز نہیں کیا اور ہر شعبہ پر باقاعدہ توجہ دی ہے۔

سوال: ڈاکٹر صاحب قرشی کی کس پروڈکٹ کو استعمال کرتے ہیں؟

جواب: انہوں نے فرمایا کہ جی ہاں قرشی کی کئی ایک مصنوعات جو ہر جوشاندہ، قوت سیاہ، کیسٹوفل اور جام شیریں تو باقاعدہ استعمال میں رہتے ہیں۔ انہوں نے قرشی جوہر جوشاندہ کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ قرشی جوہر جوشاندہ کی طرز پر مغرب کے پاس کچھ بھی نہیں ہے۔

سوال: ڈاکٹر صاحب طب یونانی اور ایلوپیتھی میں کیا فرق محسوس کرتے ہیں؟

جواب: ڈاکٹر صاحب نے فرمایا کہ ایلوپیتھی علامات پر چلتی ہے ہماری میڈیکل سائنس ورم کو ختم کرتی ہے مگر اس کی وجہ ختم نہیں کرتی جب کہ طبی طریقہ علاج مرض کو ختم کرتا ہے۔ جب تک ہم قدرت کے قریب رہیں گے تو ہمارا جسم اور اعضا درست کام کریں گے اور جسم کی نشوونما بھی ٹھیک ہوگی اور اگر قدرت سے جتنے دور ہو جائیں گے امراض ہمیں گھیر لیں گے ضرورت اس امر کی ہے کہ معیار کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے بہترین اشیا تیار کی جائیں اور قرشی یہ ضرورت کما حقہ پوری کر رہا ہے۔

سوال: ڈاکٹر صاحب قارئین قومی صحت کو کوئی پیغام دینا چاہیں؟

جواب: ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ یہ ہماری ذمہ داری ہے کہ ملکی ترقی اور بہترین مصنوعات کی تیاری میں ہم جو بہترین مشورہ دے سکتے ہیں ہمیں دینا چاہیے تاکہ عوام الناس میں معیاری ادویات اور مصنوعات فراہم کی جا سکیں اور وہ چیزیں استعمال کی جائیں جو طب میں مروج ہیں۔ نیز بہت سے طبی شعبہ جات ایسے ہیں جسے جدید سائنس نے ابھی عملی جامہ نہیں پہنایا لہٰذا کوشش کرنی چاہیے کہ جڑی بوٹیوں پر تحقیق کا کام شروع کیا جائے اور ان کی مسلمہ افادیت کو منظر عام پر لایا جائے۔ ☆

کاوشِ خاص لعوام الناس

ڈاکٹر عمران وحید قریشی شاعر بھی ہیں انہوں نے قرشی روغن لونگ کی افادیت پر چند اشعار بھی تحریر کیے جو نذر قارئین ہیں:۔

عجب خدا کرے پیدا، ہے منہ میں روغنِ لونگ
ہے کرتا سانس معطر، کمال روغنِ لونگ
بہت سہل ہے عزیزم، جی اس کا استعمال
ملائیں پیسٹ میں دانتوں کی قطرہ روغنِ لونگ
یہ راز جیسے ہی پایا حضور مانی نے
لے آیا قرشی کا جا کے مطب سے روغنِ لونگ
بنا لیا ہے اسی دن سے اپنا یہ معمول
نہیں ہے بھولتا وہ صبح وشام، روغنِ لونگ
مفید مشورہ دینا بھی ایک صدقہ ہے
جناب حاضرِ خدمت ہے عمدہ روغنِ لونگ

عمران وحید مانی

مُستقل سلسلے

انٹرنیشنل ہیلتھ نیوز

لمبی اور پرسکون نیند لینے والے بچے زیادہ سیکھتے ہیں

جرمنی میں کی جانی والی تحقیق کے مطابق جو بچے لمبی اور پرسکون نیند سوتے ہیں ان میں تیزی سے اور زیادہ سیکھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ جرمنی کی شفیلڈ اور روہر یونیورسٹی میں کی گئی تحقیق میں 12 ماہ تک کے 216 بچوں کی نیند کا جائزہ لیا گیا جس میں تحقیق کار اس نتیجے پر پہنچے کہ جو بچے لمبی نیند نہیں سوتے وہ نئے ٹاسک اور زیادہ مشکل کام سیکھنے کے قابل نہیں ہوتے جب کہ جو بچے لمبی اور پرسکون نیند سوتے ہیں ان میں سیکھنے کی صلاحیت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ سیکھنے کا سب سے اچھا وقت سونے سے قبل ہوتا ہے۔

لہٰذا والدین کو چاہیے کہ وہ سونے سے قبل بچوں کو جو سکھائیں گے اس کے انتہائی مثبت نتائج سامنے آئیں گے۔ ان کا کہنا تھا کہ ابتدائی عمر میں نیند کی اہمیت دیگر عمر کے ادوار سے کہیں زیادہ ہے کیونکہ جتنا وقت وہ بچپن میں سو سکتے ہیں زندگی میں کسی اور مقام پر وہ اتنی نیند نہیں لے پاتے۔

تحقیق کے دوران ماہرین نے 6 ماہ سے 12 ماہ کے بچوں کو ہاتھ کی پتلی سے کھیلنے کے 3 نئے ٹاسک دیئے جس میں آدھے بچے سیکھنے کے عمل کے دوران تو 4 گھنٹے میں ہی سو گئے جب کہ باقی ماندہ سوئے ہی نہیں یا پھر صرف 30 منٹ نیند کی، اگلے روز اسی عمل کو دہرایا گیا جس سے یہ نتیجہ سامنے آیا کہ سونا سیکھنے کے لیے ضروری ہے۔ شفیلڈ یونیورسٹی کے شعبۂ نفسیات کی پروفیسر جین ہربرٹ نے تحقیق پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ جو بچے سیکھنے کے بعد سو گئے انہوں نے خوب سیکھا جب کہ جو نہیں سوئے وہ بہت ہی کم سیکھ سکے۔ ان کا کہنا تھا کہ لمبی نیند کے بعد ہشاش بشاش ہو کر اٹھنا سیکھنے کے عمل کے لیے اہم ہے لیکن سونے سے قبل کا وقت سیکھنے کے لیے بہترین ہے۔ ☆



انگور (قدرتی کیپسول) اور جدید طبی تحقیقات

تحریر:۔ حکیم قاضی ایم اے خالد

اللہ تعالیٰ نے جہاں انسان کے لیے مختلف اقسام کی اجناس، سبزیاں، ترکاریاں اور دیگر مختلف النوع خوردنی نعمتیں پیدا کی ہیں وہاں مختلف قسم کے موسمی پھل بھی پیدا فرمائے ہیں جو نہ صرف ذائقہ و لذت کے اعتبار سے بہترین کیفیات و تاثرات سے بھرے ہوئے ہیں بلکہ قدرت نے ان پھلوں میں حیاتیاتی جوہر اور امراض سے شفابخشی کے کمالات بھی سمو دیے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ طبی نقطۂ نظر سے اکثر و بیشتر پھلوں میں تقویت بدن کے ایسے ایسے حیران کن جوہر پوشیدہ ہیں کہ ان کے سامنے بیشتر دوائیں بھی محض رسمی اور عمومی ہو کر رہ جاتی ہیں۔ ایسی ہی نعمتوں میں ایک نعمت انگور ہے جو انتہائی لذیذ اور بے مثال قوت بخش پھل ہے اسے صحت و توانائی فراہم کرنے کے لحاظ سے ایک اچھوتا اور پرکشش پھل تصور کیا جاتا ہے۔ قدرت کے اس کیپسول میں تین بنیادی خصوصیات ایسی ہیں کہ سوائے انار کے دوسرے پھلوں میں اس کی نظیر نہیں ملتی۔

☆.....انگور کثیر الغذا ہے۔

غذائیت اور توانائی کے خزانوں سے بھرپور یہ ایک کثیر الغذا پھل ہے۔ انگور کے پختہ پھل کا استعمال اچھے سے اچھے گوشت و اعلیٰ ترین پروٹینز اور وٹامنز والی غذاؤں سے بھی بہتر ثابت ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے پاکستان میں کوئٹہ سمیت دیگر پہاڑی علاقوں میں یہ کثرت سے پایا جاتا ہے اور بطور غذا مستعمل ہے۔

☆.....انگور زود ہضم ہے۔

انگور کی دوسری بڑی خوبی اس کا زود ہضم اور لطیف ہونا ہے۔ اس کے استعمال سے نہ تو طبیعت بوجھل ہوتی ہے اور نہ ہی معدے میں کسی قسم کی گرانی پیدا ہوتی ہے بلکہ دوسری کھائی ہوئی غذا کو بھی ہضم کرنے کا باعث بنتا ہے۔

☆.....انگور خون صالح پیدا کرتا ہے۔

انگور جسم میں تازہ اور مصفا خون پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ تمام معالجین اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ انسان کی تندرستی کا دارومدار خون صالح کی پیداوار سے ہے۔ اگر جگر خون پیدا کرنا بند کر دے تو انسانی صحت جواب دے جاتی ہے۔ جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن افراد میں خون کی کمی ہوتی ہے وہ اکثر لاغر اور کمزور ہوتے ہیں۔ نئے خون کی پیداوار کے بغیر جسم سوکھنا شروع ہو جاتا ہے قدرت نے انگور کو یہ خوبی بخشی ہے کہ اس کے استعمال سے صاف خون پیدا ہوتا ہے۔

انگور کی کئی اقسام ہیں جو رنگ اور حجم کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ رنگت کے اعتبار سے سفید، سرخ اور سیاہ انگور کی تین اقسام پائی جاتی ہیں۔ ان اقسام میں سفید قسم سب سے زیادہ مقبول ہے اور فائدہ مند ہے۔ جبکہ حجم کے اعتبار سے بھی بڑا انگور، گول جسے بادانہ یا گولا انگور بھی کہا جاتا ہے، لمبوترا یا بیضوی جسے سندرخانی انگور بھی کہتے ہیں، تین اقسام ہیں۔ کچا انگور استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ خام اور کچے انگور میں وہ غذائیت، شیرینی اور قوت نہیں ہوتی جو پکے ہوئے انگور میں ہوتی ہے۔ پکا ہوا شیریں انگور قبض کشا ہوتا ہے۔ زیادہ کھانے سے اسہال لاتا ہے۔ اس کے خشک پھل کو کشمش کہتے ہیں۔ مویز منقی بھی ایک قسم کا خشک انگور ہے۔ کم و بیش جو خواص تازہ انگور میں پائے جاتے ہیں۔ وہی کشمش اور مویز منقی میں پائے جاتے ہیں۔ اگر تازہ دستیاب نہ ہوں تو کشمش استعمال کی جا سکتی ہے جو بہت حد تک انگور کا نعم البدل ہے۔

انگور میں کاربوہائیڈریٹس، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، وٹامن اے، بی اور سی پایا جاتا ہے۔ انگور میں سیلولوز شکر اور کچھ تیزاب والے

مرکبات ہوتے ہیں جو اس کو قبض کشا بناتے ہیں۔ اس لیے یہ قبض کے مرض میں بہت مفید ہے۔ یہ معدے اور آنتوں کو طاقت بھی دیتا ہے۔ معدے کی رطوبت کو مزید ہاضم اور مصفا بناتا ہے بلکہ عمل انہضام کے بعد خون میں شامل ہو کر خون کو صحت مند بناتا ہے۔ بدن کو پرکشش اور فربہی دینے میں بھی دوا کا کام کرتا ہے۔ بچوں کے دانت نکلنے کے دوران اسہال، قبض یا تشنجی دورے پڑتے ہیں۔ ان عوارض کے لیے انگور کا رس بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔ جن بچوں کے منہ اور حلق میں چھوٹے چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں ان کے لیے بھی انگور کا رس نہایت فائدہ مند ہے۔ بچوں کے لیے اس کی مقدار خوراک ایک چائے کے چمچے سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ کمزور اور سوکھے کے مرض کا شکار چھوٹے بچوں کو انگور کا رس روزانہ پلانا چاہیے۔ بلغمی امراض میں اعتدال کے ساتھ شیریں انگور کا استعمال مفید ہے۔ انگور کا معتدل استعمال جسم میں فاسد مادوں کے اخراج میں بھی مفید ہے۔ کھانسی زکام وغیرہ کے لیے بھی مفید ہے۔ انگور کا رس دردِ شقیقہ، جسم کی کمزوری، خون کی کمی اور دیگر امراض کے لیے بہت مفید ہے۔ قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی صورت میں ایک پاؤ انگور روزانہ کھانا مفید ہے ضعفِ گردہ میں انگور کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

گردے اور مثانے کی پتھری نیز جگر اور گردے کے دوسرے عوارض کے لیے انگور کی بیل کے پتوں کا جوشاندہ بہت مفید ہے جس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ دس گرام انگور کی بیل کے پتوں کو 150 ملی لیٹر یا ایک کپ پانی میں ڈال کر اتنا جوش دیں کہ وہ تیسرا حصہ یعنی پچاس ملی لیٹر رہ جائے۔ پھر اس کو چھان کر اور بقدرِ ضرورت میٹھا ملا کر یا بغیر میٹھا کیے پی لیا جائے۔

اطبائے قدیم انگور کو قلب سمیت دیگر کئی امراض اور جسمانی صحت کے لیے مفید قرار دیتے چلے آئے ہیں جس کی تصدیق اب جدید تحقیقات نے بھی کر دی ہے۔ انگور کھانے سے خون پتلا رہتا ہے۔ خاص طور پر سیاہ یا سرخ انگوروں کا ایک گلاس رس پینے سے خون میں تھکّے بننے کا خطرہ ساٹھ فیصد کم ہو جاتا ہے جبکہ اسپرین کھانے سے یہ خطرہ صرف پچاس فیصد کم ہوتا ہے۔ امریکہ میں ہونے والی ایک حالیہ تحقیق میں طبی ماہرین نے انکشاف کیا ہے کہ انگوروں کا استعمال دل کے امراض سے محفوظ رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انگوروں میں موجود قدرتی اینٹی آکسیڈینٹس نہ صرف حرکتِ قلب کو ہموار رکھتے ہیں بلکہ بلڈ پریشر کا توازن بھی برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

جدید طبی تحقیقات کے مطابق انگور میں ریزرویراٹول (Reserveratol) نامی ایک اہم جزو شامل ہے جو ہمارے جسم میں تین اہم کام سرانجام دیتا ہے۔

☆...... خلیے میں "ڈی این اے" کو تباہی سے بچاتا ہے۔

☆...... عام خلیہ اس سے سرطانی خلیے میں تبدیل نہیں ہوتا۔

☆...... رسولی بنانے والے خلیوں کو پیدا ہونے اور بڑھنے سے روکتا ہے۔ انگور سرطان کے تحفظ میں موثر ہے کیونکہ اس میں "کیٹے چنز" Catechins مانع تکسید وافر ہوتے ہیں جو انسانوں میں چھاتی، غدود، مثانہ (پروسٹیٹ) اور دیگر کئی قسم کے سرطانوں میں فائدہ مند ہیں جبکہ جانوروں کے بھی کئی قسم کے گومڑوں اور رسولیوں میں مفید ثابت ہوئے ہیں۔

ابھی حال ہی میں امریکی طبی ماہرین نے کہا ہے کہ سرطان کے خاتمے کے لیے انگوروں کے بیجوں کا گودا نہایت کارآمد ثابت ہوا ہے۔ ☆☆

انگور ہی کی قسم منقیٰ قرشی کی بہت سی ادویات میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ ادارہ قرشی کی تیار کردہ معجون فلاسفہ میں منقیٰ کو بطور خاص استعمال کیا جاتا ہے۔ معجون فلاسفہ گردہ اور مثانہ کو تقویت دیتی ہے۔ نیز بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ اس کا استعمال جسم سے تیزابی مادہ خارج کر کے بھوک بڑھاتا ہے۔ معالج کے مشورہ سے اس کا استعمال مقوی اعصاب ہے۔ معدہ کو تقویت دیتا اور کمر درد کو دور کرتا ہے۔





بچوں کی پرورش میں منفی رویوں سے اجتناب کریں۔۔۔!

تحریر:۔ نادیہ سلیم

بچوں کی پرورش اور تربیت باقاعدہ موضوع ہے اور ہم سے احتیاط اور توجہ کا تقاضا کرتا ہے۔ بچوں کی تربیت کرتے وقت بہت سے ایسے اسباب اور باتیں ہوتی ہیں جو بچوں میں بگاڑ اور خرابیوں کا سبب بن سکتی ہیں۔ یاد رکھیے کہ بچوں کی تربیت کا عمل آپ کی ذمہ داری ہے اور بھرپور توجہ چاہتا ہے۔ عام مشاہدہ ہے کہ بچے ہی نہیں بڑے بھی دوسروں کی عادات سے متاثر ہو کر اُن کا انداز فوری طور پر اپنا لیتے ہیں۔ مگر خاص طور پر بچے زندگی کے اصول، قاعدے اور طور طریقے نہیں سیکھ سکتے۔

اس کے لیے وہ والدین اور سرپرستوں کے محتاج ہیں۔ اگر کسی کی اولاد سماجی برائیوں میں مبتلا ہو جائے تو یقیناً والدین کی زندگی نہایت تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔ ایسے بچوں کے والدین یہ جواز پیش کرتے نظر آتے ہیں کہ انہوں نے اپنی اولاد کی تعلیم و تربیت میں کوئی کمی نہیں چھوڑی۔ اُن کی ہر خواہش پوری کی۔ اُن کی تعلیم کے لیے اپنا آپ بیچ دیا اس کے باوجود اُن کی اولاد بُرائی کا شکار ہو گئی۔ گویا وہ اُسے قسمت کا لکھا مان کر عذاب جھیلتے رہتے ہیں۔

دراصل اس مسئلے پر سنجیدگی سے غور کرنے کی ضرورت ہے۔ بچوں کی تربیت اور پرورش سے علم نفسیات بحث کرتا ہے اور ماہر نفسیات کی یہ رائے ہے کہ بچے ہمیشہ والدین کے غلط سلوک سے بگڑتے ہیں۔ اگرچہ اس میں دوسرے عوامل بھی شامل ہیں لیکن عام طور پر والدین جو غلطیاں کرتے ہیں اُن کا مختصر جائزہ پیش ہے۔

والدین کے نزدیک کسی غلط کام کی صورت میں بچوں کو مارنا پیٹنا اُن کے لیے سودمند ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ اس عمل سے اپنی اولاد میں بہتری کی اُمید کرتے ہیں۔ تاہم ماہرین نفسیات اسے بُرا جانتے ہیں۔ اُن کا کہنا ہے کہ مار پیٹ اور اس طرح کی دوسری سزائیں نہیں دینی چاہئیں۔ اس سے بچوں میں ذہنی ارتقاء کا عمل متاثر ہوتا ہے۔ سزا والدین کے خلاف ردعمل ظاہر کرنے پر آمادہ کرتی ہے اور بعض صورتوں میں شدید قسم کی بغاوت پیدا ہوتی ہے۔

والدین کو جاننا چاہیے کہ بچہ اُن سے کیا چاہتا ہے۔ یاد رکھیے محبت اور شفقت کی بھوک ہمیشہ بچوں میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ انھیں محبت اور شفقت ملنی چاہیے۔ اسی سے یہ ننھے پودے نشوونما پاتے ہیں۔ اُن کا ذہنی ارتقا درست سمت میں ہوتا ہے تاہم بے جا لاڈ پیار اور اُن کی ہر جائز و ناجائز خواہش کو پورا کرنا۔ اُن کی ہاں میں ہاں ملانا اور اُن کی بُری عادتوں کو نظر انداز کرنا بھی نقصان دہ ہے۔ اس عمل میں توازن اور احتیاط کی ضرورت ہے۔

بچے کو ایک طرف محبت کی ضرورت ہوتی ہے تو دوسری طرف اُن کی شخصیت احترام بھی چاہتی ہے۔ ماہرین کے نزدیک بچے کے بنیادی مطالبات کو پورا کرنا اور اس کے جذبات کی قدر کرنا ہی اس کا احترام ہے۔

تحفظ بچے کی بنیادی ضرورت ہے وہ کسی مشکل سے دوچار ہونے کے بعد اپنے والدین کی طرف دیکھتا ہے جو اس کے لیے اس وقت نجات دہندہ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچے کے والدین کا سلوک ایسا ہونا چاہیے کہ بچہ اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرے۔

بچے کو منفی احکامات دینے سے گریز کریں عام طور پر ایسا مت کرو۔ یہاں مت بیٹھو، وہ مت اُٹھاؤ، جیسے جملے بچے کو کہے جاتے ہیں جس سے وہ اپنی آزادی سلب ہوتی ہوئی محسوس کرتا ہے۔ اگرچہ روک ٹوک ضروری ہے لیکن اس میں شدت اور غیر ضروری احکامات شامل نہ ہوں۔ اس کے برعکس بچے کو کسی کام سے روکنے کے لیے اس کے نقصانات کے بارے میں بتانا چاہیے۔ اس طرح وہ خود اُس سے باز رہنے کی کوشش کرے گا۔

ماہرین مقابلے اور موازنے کے عمل کو والدین کی بڑی غلطی تصور کرتے ہیں۔ اُن کا کہنا ہے کہ ایک بچے سے دوسرے بچے کا موازنہ نہیں کرنا چاہیے۔ اس سے بچوں میں احساسِ کمتری پیدا ہوتا ہے اور وہ دوسروں سے حسد محسوس کرتے ہیں جو ایک منفی رجحان ہے۔

ایک اور غلطی والدین یہ کرتے ہیں کہ وہ بچوں سے دانش مندی کی اُمید کرتے ہیں۔ نئے معاملات اور تجربات سے گزرنے والے بچے کے والدین اُس سے یوں گویا ہوتے ہیں کہ "ایسا نہیں کرتے تمہیں نہیں معلوم کہ یہ غلط ہے تم نے ایسا کیوں کیا"۔ یہ وہ جملے ہیں جو بچے کے کانوں میں پڑتے ہیں۔ مگر وہ یہ سب کہاں سوچ سکتا ہے۔ والدین کو ایسی اُمید نہیں کرنی چاہیے کہ اُن کا بچہ کسی موقع پر بڑوں کی طرح دانشمندی اور سمجھداری سے کام لے گا۔

بچے کو مٹی میں کھیل کود کرنے یا بعض ایسے کام کرنے سے نہیں روکنا چاہیے جس میں اُس کی جسمانی گندگی کا امکان زیادہ ہو۔ یاد رکھیے ان کاموں میں بچے کی زندگی کا ارتقا پنہاں ہوتا ہے۔

بچوں کے روبرو والدین کو اپنے قول و فعل پر کنٹرول اور توازن رکھنا چاہیے کیوں کہ انھی کے چال چلن سے بچے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔

ایک بھیانک غلطی بچوں کو ذہنی طور پر کمزور اور بزدل بنا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اُن میں غلط رجحانات بھی فروغ پاتے ہیں۔ یاد رہے کہ بچوں کے دل میں کسی شے، والدین یا کسی بڑے کا ڈر نہیں بیٹھانا چاہیے بلکہ اسے ہر ایک چیز سے مانوس ہونے کا موقع فراہم کرنا چاہیے۔

بچے والدین کی زندگی میں کسی حد تک اور کیسی خوشحالی لاتے ہیں یہ سب کچھ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ وہ بچوں کے ساتھ کیسا سلوک کرتے ہیں۔

جسمانی کمزوریاں تو علاج معالجے سے دور ہو جاتی ہیں لیکن اس کی سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو درست سمت دینے کے لیے زیادہ محنت درکار ہوتی ہے۔ اس کے لیے بچے کے طرزِ عمل پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔ بچے کبھی روٹی نہیں کھاتے اور ماں کو طرح طرح سے پریشان کرتے ہیں۔ نہایت اُدھم مچاتے ہیں۔ گھر سے پیسے چُرا کر لے جاتے ہیں۔ اکثر جھوٹ بولتے ہیں۔ محلے کے بچوں سے بات بات پر لڑتے ہیں۔ اُن کا پڑھنے میں دل نہیں لگتا۔ سکول سے اُکتا جاتے ہیں۔ بہت ضدی ہوتے ہیں۔ ہر بات پر روتے ہیں۔ گھر میں ہنگامہ برپا کرتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

ایسی حالت میں والدین اپنی زندگی کو دوزخ تصور کرنے لگتے ہیں لیکن والدین اپنے سلوک پر تحمل سے غور نہیں کرتے۔ سچ تو یہ ہے کہ ننانوے فیصد ماں باپ بچے کی بُرائیوں یا غلطیوں کو دور کرنے کے لیے مار پیٹ سے کام لیتے ہیں لیکن یہ سراسر غلط طریقہ ہے۔

سوچنے کی بات صرف اتنی ہے کہ والدین اپنے بچوں کو بہتر سے بہترین آسائشیں تو دے دیتے ہیں لیکن اُن کی ٹھیک اور بہتر تربیت کے لیے اُن کے پاس وقت نہیں رہا۔ یہی وجہ ہے کہ بچے ہم سے دور اور مشینوں کے نزدیک ہو گئے ہیں اور اب ہم سے زیادہ جاننے کا دعویٰ کرنے لگے ہیں۔ وقت تو ہمیشہ گزر ہی جاتا ہے لیکن اچھی یا بُری تربیت کے اثرات ہمیشہ دور رس ہوتے ہیں۔ ☆



قرشی انڈسٹریز کی جانب سے لاہور میں دعوتِ افطار



قرشی افطار ڈنر میں شریک خواتین گروپ فوٹو



قرشی آئی ایم ڈی، مارکیٹنگ اور نیو پراڈکٹ ڈویلپمنٹ ڈیپارٹمنٹ کا سٹاف افطار ڈنر کے موقع پر



قرشی لاہور آفس اور آر اینڈ ڈی سیل سٹاف قرشی افطار ڈنر کے موقع پر

قرشی انڈسٹریز کی جانب سے لاہور میں دعوتِ افطار



ایچ آر ڈیپارٹمنٹ اور لیگل ڈیپارٹمنٹ کا سٹاف قرشی افطار ڈنر کے موقع پر

جامِ شیریں رونقِ رمضان ٹرانسمیشن





منیجر مارکیٹنگ قرشی انڈسٹریز زاہد قدیر، جنید جمشید اور مایا خان کو قرشی سووینئر پیش کرتے ہوئے





منیجر مارکیٹنگ زاہد قدیر وسیم بادامی اور سید منظر، ابرار الحق کو قرشی سووینئر پیش کرتے ہوئے



آپ دمہ کنٹرول کر سکتے ہیں۔۔!!

تحریر:۔ ڈاکٹر جاوید اقبال

دمہ سے متعلق عام طور پر کہا جاتا ہے کہ یہ دم کے ساتھ ہی جاتا ہے یعنی مریض تاحیات اس مرض سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پاتا! لیکن یہ محض ایک مغالطہ ہے۔ واضح رہے کہ دمہ یا استھما (Asthma) ایک الرجک کیفیت ہوتی ہے' جب کوئی خراشدار مادہ پھیپھڑوں کی ہوا کی نالیوں میں پہنچتا ہے تو یہ نالیاں متورم ہو جاتی ہیں' ان میں سے بلغم خارج ہونے لگتا ہے اور پھر سانس کی نالیاں اتنی تنگ ہو جاتی ہیں کہ سانس لینا ایک دشوار اور مہلک عمل بن جاتا ہے۔ سانس لینے کے دوران بلغم کی خرخراہٹ پیدا ہوتی ہے' مریض کو سانس لینے میں مشقت سے دوچار ہونا پڑتا ہے اور وہ مسلسل ہانپنے لگتا ہے۔ جس مریض کو یہ مرض لاحق ہوتا ہے اُسے سانس خارج کرنے میں شدید دُشواری کا سامنا ہوتا ہے اور بار بار سانس پھولنے کی شکایت رہنے لگتی ہے۔

دمہ چونکہ الرجی کے سبب ہونے والی ایک بے قاعدگی ہے اور ماحول میں بے شمار ایسے الرجن ہوتے ہیں جیسے گرد یا دھول' پھولوں کے زردانے وغیرہ۔ یہ عوامل عموماً عام افراد میں کسی بیماری کا سبب نہیں بنتے لیکن دمے کے مریضوں کے لیے یہ شدید ردِعمل کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے افراد کو اگر ان الرجن سے سامنا ہو جائے تو ان کے جسم کا مدافعتی نظام شدید ردِعمل کا اظہار کرتا ہے اور یہ ردِعمل جسم کے مدافعتی نظام کے خلیات ظاہر کرتے ہیں۔ وہ مختلف نوعیت کے کیمیکل خارج کرنے لگتے ہیں جن کے باعث پھیپھڑوں میں سوجن ہو جاتی ہے اور ہوا کی نالیوں میں گاڑھی رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ہوا کی گزرگاہیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور سانس لینا دُشوار ہو جاتا ہے۔ علامات کی سنگینی کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہوا کی یہ گزرگاہیں کتنی تنگ ہو چکی ہیں اس لیے شدید کیفیت میں اگر بروقت امداد نہ مل سکے تو پھیپھڑوں تک ناکافی ہوا پہنچنے کی صورت میں موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

جدید طبی تحقیق کے مطابق دنیا میں ہر تین میں سے ایک فرد دمے میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ یہ مرض صرف بچپن میں ہی نہیں بلکہ 16 سال کے بعد بھی شدت کے ساتھ لاحق ہو سکتا ہے۔ اس تحقیق کے مطابق انسان کی زندگی میں بعض واضح علامات اس مرض کی نشاندہی کرتی ہیں' جن کی موجودگی میں کہا جا سکتا ہے کہ دمہ ہر تین میں سے ایک آدمی کو لاحق ہونے کا امکان ہے۔

دمہ کی علامات:۔

دمے کے علاج کے لیے پہلا قدم دُرست تشخیص ہے' عموماً جو علامات دمے کی طرف اشارہ کرتی ہیں وہ درج ذیل ہیں:

۱۔ کھانسی، ۲۔ سانس کی تنگی، ۳۔ سینے کی جکڑن، ۴۔ سانس لیتے وقت سیٹی کی آواز آنا جسے wheez کہا جاتا ہے۔ ۵۔ بچوں میں کھانسی کے ساتھ اُلٹی کا ہونا، ۶۔ رات اور صبح کے اوقات میں علامات میں زیادتی ہوتی ہے، ۷۔ سینے کی انفکشن بار بار ہوتی ہے، ۸۔ ناک کے نتھنوں کا پھولنا جب سانس لیا جاتا ہے بالخصوص بچوں میں یہ علامت عام ہے، ۹۔ جسم میں تب نکل آنے کا انداز، ۱۰۔ دورانِ نیند بے چینی ہوتی ہے، ۱۱۔ سخت کھیل کود اور کام کے بغیر تھکن، ۱۲۔ بچوں میں پسلیوں کے درمیان جگہ بنانا یہ جگہیں دھنس سکتی ہیں جب بچہ اندر سانس لیتا ہے۔

بعض مریضوں میں ایک وقت میں ایک دو علامات جبکہ کچھ میں ایک وقت میں کئی علامات بیک وقت موجود ہو سکتی ہیں۔ اس لیے کوشش

کرنی چاہیے کہ جونہی چند علامات کا ظہور ہو فوراً مستند معالج سے رابطہ کریں۔ اگر مرض کا بروقت علاج نہ ہو سکے تو پھیپھڑوں کی لچک کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے سانس اکھڑا اکھڑا رہتا ہے اور پھر تھوڑی سی محنت سے ہی سانس پھول جاتا ہے اس کیفیت کو ایمفائی سیما (Emphysema) کہا جاتا ہے۔ یہ کیفیت بچوں میں نہیں پائی جاتی۔

دمہ کی اقسام:۔

دمہ کی کئی اقسام ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

☆......**الرجک دمہ:** اس قسم کے دمے میں مخصوص wheezing کی آواز نکلتی ہے۔ یہ کیفیت عموماً ایسے افراد میں ہی ہوتی ہے جنہیں الرجی کی شکایت ہو یا انتہائی نازک مزاج ہوں۔ الرجی سے متاثرہ افراد (جیسے مصنوعی ریشے سے بنے لباس' خوشبو' گھاس پھوس کے زر دانوں' پرندوں کے پروں' جانوروں کے بالوں یا گھر کے گرد میں موجود مائٹ mites سے الرجک افراد) میں یہ کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ پھیپھڑوں کے خلیے دراصل ان الرجک ذرات سے بچنے کے لیے دفعتاً سکڑتے ہیں اور اس دم کشی کی کیفیت سے دمے کی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ اس قسم کے دمہ میں مبتلا افراد موسم کی تبدیلی' موسمی حرارت' شدید گرمی اور شدید سردی یا ہوا میں رطوبت کے بڑھنے یا شدید کم ہونے سے بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ الرجی سے متاثرہ افراد میں دراصل درج بالا چیزوں کے سانس کے ذریعے اندر داخل ہوتے ہی بدن کا مدافعتی نظام ہسٹامین کی زیادہ مقدار پیدا کرنے لگتا ہے جس کی وجہ سے ناک کی اندرونی جھلی متورم ہو جاتی ہے اور چھینکیں آنے لگتی ہیں اس کے علاوہ ناک کا اندرونی راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ الرجی کنٹرول کرتے کرتے دمہ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

☆......**نظام ہاضمہ کی وجہ سے دمہ:** ہاضمے کی خرابی کے سبب جب پیٹ میں تبخیر پیدا ہونے لگتی ہے تو یہ پیٹ اور سینے کے درمیانی پردے ڈایافرام پر دباؤ ڈالتی ہے۔ جس کی وجہ سے پھیپھڑوں میں سانس کی نالیوں کے خلیے اس غیر فطری دباؤ کے نقصان دہ اثرات سے اپنے آپ کو بچانے کے لیے سکڑتے ہیں تو اس قسم کا دمہ کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ ایسے مریض عموی طور پر مختلف قسم کی غذاؤں سے متاثر ہوتے ہیں اور اگر یہ متعلقہ غذاؤں سے پرہیز کریں تو دمے کی کیفیت سے بچ سکتے ہیں۔

☆......**قلبی دمہ:** قلبی دمہ یا کارڈیک استھما دل یا نظام خون میں کسی خرابی کے باعث پیدا ہوتی ہے اور جب متعلقہ تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے تو دمہ بھی دُرست ہو جاتا ہے۔

☆......**نفسیاتی دمہ:** بعض اوقات جذباتی کیفیت میں یا کسی ذہنی دباؤ کے سبب دمہ کی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے۔

☆......**ورزشی دمہ:** ورزش کرنے کے بعد یا شدید محنت و مشقت کے کام کے بعد دمے کی علامات پیدا ہوتی ہیں یہ دراصل اس لیے ہوتا ہے کہ ورزش یا مشقت کے کام کے دوران پانچ سے بیس منٹ بعد پھیپھڑوں میں ہوا کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اس سے سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت سے بچنے کے لیے ورزش سے قبل دوا کھا لینی چاہیے۔

☆......**رات کا دمہ:** رات کے وقت ہونے والے دمہ کی کیفیت کافی تکلیف دہ ہوتی ہے اور مریض لیٹ بھی نہیں سکتا۔

☆......**مخصوص پیشے سے متعلق دمہ:** بعض پیشے ایسے ہوتے ہیں جہاں مختلف کیمیکلز کا استعمال ہوتا ہے اگر ایسے پیشوں سے منسلک افراد مناسب احتیاطی تدابیر اختیار نہ کریں تو ان میں دمہ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

☆......**ادویات سے متعلق دمہ:** مختلف دواؤں کے استعمال سے بھی دمہ کی کیفیت لاحق ہو جاتی ہے ایسی کیفیت میں ہومیوپیتھک دوائیں مؤثر ہوتی ہیں اور عموماً 3x طاقت کی دوائیں کارگر ہوتی ہیں۔

☆......**مزمن دمہ:** ایمفائی سیما اور برانکائی ٹس ایسے عوارض ہیں جو کہ مزمن نوعیت اختیار کر جائیں تو دمہ کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

دمہ سے بچاؤ اور علاج:۔

☆......طبی ماہرین نے بہت سے مشاہدات و تجربات کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ پھلوں اور چھلیوں پر مشتمل غذائیں کھانے والے افراد کو

دیگر افراد کی نسبت جو کہ پھل وغیرہ نہیں کھاتے' دمہ کے لاحق ہونے کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔ حال ہی میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق پھلوں میں شامل حیاتین اور دیگر عناصر جنہیں اینٹی آکسیڈینٹس کہا جاتا ہے' دمہ جیسے امراض سے محفوظ رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ ماہرین نے بچوں کے حوالے سے بالخصوص یہ کہا ہے کہ ایسے بچے جو کہ سنگترہ' سیب اور انگور کو روزانہ اپنی خوراک میں شامل رکھتے ہیں وہ پھیپھڑوں کے امراض اور سانس کی رُکاوٹ سے بھی محفوظ ہو جاتے ہیں۔

☆......عموماً کہا جاتا ہے کہ دمہ میں مبتلا افراد نفسیاتی مسائل کا شکار ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کو دمہ ہوتا ہے۔ طبی جریدے لانسٹ کی ایک حالیہ اشاعت کے مطابق جذباتی عوامل (emotional factors) دمہ کی وجہ نہیں ہوتے البتہ جذباتی دباؤ (emotional stress) دمہ کی وجہ بن سکتا ہے۔ جذباتی دباؤ یعنی گھبراہٹ' جھنجھلاہٹ یا غصہ دمہ کی وجہ ہو سکتے ہیں۔ دمہ کے دوران بے چینی یا گھبراہٹ کی صورتحال کو جس قدر ممکن ہو کنٹرول کرنا چاہیے اور ان کا مناسب علاج معالجہ کرنا چاہیے۔

☆......سائنس دانوں نے کہا ہے کہ سورج کی روشنی میں زیادہ وقت گزارنے سے دمے کے مریضوں کی بیماری پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ لندن میں کنگز کالج کے تحقیق کاروں نے کہا ہے کہ سورج کی روشنی میں بننے والے وٹامن ڈی کی جسم میں کم مقدار سے دمے کی علامات بدتر ہو جاتی ہیں۔ سائنسی جریدے 'جرنل آف الرجی اینڈ کلینیکل امیونولوجی' میں شائع ہونے والی اس تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ وٹامن ڈی سے مدافعتی نظام کے ضرورت سے زیادہ فعال حصے کو قابو میں لے آتا ہے۔ اس تحقیق کے روح رواں پروفیسر کیتھرین ہارالکووچ کہتی ہیں: ''ہمیں معلوم ہے کہ جن لوگوں کے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے ان کا دمہ زیادہ قابو میں رہتا ہے۔'' پروفیسر مذکور کہتی ہیں کہ انہوں نے اپنی تحقیق کے دوران نوٹ کیا ہے کہ انسانی جسم میں پائے جانے والے کیمیائی مادے 'انٹرلیوکین 17' پر وٹامن ڈی کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ مادہ مدافعتی نظام کا سوزش کا مقابلہ کرنے میں ہاتھ بٹاتا ہے۔ تاہم اگر اس کی مقدار زیادہ ہو جائے تو یہ دمے کا موجب بنتا ہے۔ پروفیسر کیتھرین نے برطانوی نشریاتی ادارے سے اس سلسلے میں بات کرتے ہوئے کہا کہ ہمارا خیال ہے کہ ایسے مریض جن پر اسٹیرائیڈز کا اثر نہیں ہوتا ان کو وٹامن ڈی دینے سے اسٹیرائیڈز پھر سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

☆...... ایک برطانوی طبی جائزے میں کہا گیا ہے کہ ایسے کم عمر بچے جو دن بھر میں دو گھنٹے ٹی وی دیکھتے ہیں ان میں دمہ کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کی بنیادی وجہ ٹی وی دیکھنے سے زیادہ غیر متحرک طرزِ زندگی ہے۔ ''تھوریکس جرنل'' میں شائع ہونے والی رپورٹ تین ہزار بچوں کی پیدائش سے لے کر 11 سال کی عمر تک صحت کی چھان بین کی گئی اور اس ضمن میں سالانہ بنیادوں پر والدین سے سوالات پوچھے گئے کہ آیا ان کے بچوں کے سینے سے سیٹی جیسی آواز خارج ہوتی ہے اور کیا کسی ڈاکٹر نے ان میں دمہ کی تشخیص کی ہے؟ والدین سے یہ بھی کہا گیا کہ وہ ساڑھے تین سال کی عمر سے اپنے بچوں کی ٹی وی دیکھنے کی عادت کے بارے میں بھی بتائیں۔ یہ تمام بچے شیر خواری اور چھوٹی عمر میں دمہ کی ہر قسم کی علامت سے پاک تھے' تاہم ساڑھے گیارہ سال کی عمر کو پہنچتے ہی ان میں سے چھ فیصد بچوں میں دمہ کی تکلیف شروع ہو چکی تھی۔ جو بچے روزانہ دو گھنٹے سے زیادہ ٹی وی دیکھ رہے تھے ان میں کم ٹی وی دیکھنے والے بچوں کے مقابلے میں دمہ کا امکان تقریباً دگنا تھا۔

☆...... جدید طبی تحقیق کے مطابق سیب کا رس بچوں کو دمے کی بیماری سے بچاتا ہے جبکہ بڑے افراد روزانہ ایک سیب کھا لیں تو دمے کے حملے سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ سیب کے اندر ایک خاص جزو پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے' سانس کی نالیوں کو کھولنے اور سانس لینے کی قوت کو تقویت دیتا ہے۔ سیب جسم سے زہریلے مادے خارج کرنے کے لیے بھی انتہائی مفید ہے۔ یہ تحقیق امپیریل کالج لندن کے شعبہ نیشنل ہارٹ اینڈ لنگز انسٹی ٹیوٹ میں ہوئی جس میں دمے میں مبتلا 2860 بچوں کو 5 سے 10 سال تک زیر مطالعہ رکھا گیا تھا۔ ☆☆



امراضِ گردہ میں غذا کا کردار

تحریر:۔ڈاکٹر سلطان محمود، ماہر ماحولیات وغذائی تحفظ (www.dietcare.pk) (قسط مکرر)

امراض گردہ میں دیگر پیچیدگیاں

(1) گردے کی پتھریاں:۔

گردے میں پتھری انتہائی سیر شدہ نمک کے محلول Super Saturated) کے قلمی یا بلوری شکل میں جمع ہوجانے سے بنتی ہے۔ یہ تب ہوتا ہے جب پیشاب کے بہاؤ میں رکاوٹ ہوجائے یا گردے کیلشیم، فاسفورس، یورک ایسڈ اور سیسٹن (Cystine) کو ضرورت سے زیادہ خارج کرنے لگ جائیں۔ پتھری گردے، مثانے، پیشاب کی نالی یا یوریتھرا (Urethra) وغیرہ میں کہیں بھی ہوسکتی ہے۔ کیمیائی نکتہ نگاہ سے پتھریاں مختلف قسم کے مرکبات سے بنتی ہیں یعنی کیلشیم آگزیلیٹ، کیلشیم فاسفیٹ اور سیسٹن وغیرہ۔

غذا کی طرف توجہ اس لیے ضروری ہے تاکہ جہاں تک ممکن ہو پتھریاں نہ بننے پائیں اور اگر بن جائیں تو بنتے ہی خارج ہو جائیں۔ مختلف پتھریوں میں غذا کی احتیاط مندرجہ ذیل ہے۔

(1) یورک ایسڈ کی پتھریاں:۔

ان پتھریوں کو روکنے کے لیے ایسی غذا لینی چاہیے جن میں پیورین (Purine) کم سے کم ہو مثلاً گوشت میں پیورین زیادہ ہوتی ہے۔ خصوصاً سری پائے کلیجی، دل، گردے، پھیپھڑے اور مچھلیاں وغیرہ کم پیورین والی غذائیں کم مقدار میں کھائی جاسکتی ہیں۔ یہ انڈا، اناج، پالک، گوبھی وغیرہ۔ بقیہ سبزیاں، پھل، دودھ، چائے لسی، شربت مکھن چینی وغیرہ شوق سے لیے جاسکتے ہیں۔

(2) کیلشیم آگزیلیٹ کی پتھریاں:۔

ایسی صورت میں سیال اشیاء زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہئیں اور پیشاب کو تیزابی بنانا چاہیے تاکہ پتھریاں ٹوٹ جائیں۔ زیادہ کیلشیم والی غذاؤں سے پرہیز کرلینا چاہیے۔ آگزیلیٹ کم کرنے کے لیے پالک، چائے، خشک انجیر، چقندر، پستہ، بادام، کاجو، سیم کی پھلیاں، ٹماٹر، خوبانی، شکر قندی، ہری مرچ، جنگلی انگور اور بیر وغیرہ کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

(3) فاسفیٹ کی پتھریاں:۔

ایسی حالت میں بھی سیال اشیاء زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہئیں اور پیشاب کو تیزابی صفت کرلینا چاہیے۔ ایسی غذائیں جن میں فاسفیٹ زیادہ ہو کم سے کم استعمال کریں۔ مثلاً دودھ، دودھ سے بنی اشیاء، چوکر والا آٹا یا اس سے بنی اشیاء انڈہ، سری پائے کلیجی، گردے و عام گوشت وغیرہ۔

(4) سسٹین کی پتھریاں:۔

سیال اشیاء زیادہ استعمال کریں مگر پیشاب کو اساسی نوعیت کا بنالیں (سوڈیم سٹریٹ وغیرہ لے کر مگر معالج کے مشورہ سے) تاکہ یہ پتھری حل ہوکر خارج ہوجائے۔

کیلشیم کے مرکبات پیشاب میں ان مریضوں کے زیادہ خارج ہوتے ہیں جو پہلے سے وٹامن ڈی کی زیادتی اوسٹیو پروسس یعنی "نرم ہڈیاں کی بیماری" Parathyroid غدود کی خرابی کا شکار ہو یا وہ عورتیں جن کو مینوپاز (Manopause) کے بعد ہڈیوں کی کوئی بیماری لاحق ہوگئی ہو۔ ایسے مریضوں کو خصوصی طور پر کیلشیم والی

غذاؤں سے پرہیز کی طرف دھیان دینا چاہیے۔

چونکہ گردے کی پتھریاں کئی قسم کے مرکبات سے بنتی ہیں اور بے شمار قسم کی اشیاء سے پرہیز کرنا عملی طور پر نہایت مشکل ہے نیز فاسفیٹ، یوریٹ اور آگزیلیٹ کا بننا اکثر و بیشتر ہمارے اندرونی استحالہ (Metabolism) پر منحصر ہے۔ اس لیے کھانے پر پرہیز پر ضرورت سے زیادہ زور نہیں دینا چاہیے۔ پانچ، چھ لیٹر سیال اشیاء بیشتر مسائل حل کر دیتی ہیں۔ ان میں جو کا پانی، پتلی لسی، ہلکی چائے اکسیر ہیں۔

☆ذیابیطس اور گردے کا ناکارہ ہونا:۔

Diabetes & Renal Failure

تقریباً پچاس فیصد ذیابیطسی افراد میں پیچیدگی کے باعث (Diabetic Nephropathy) گردے فیل ہو جاتے ہیں۔

گردے ناکارہ ہونے والے تمام مریضوں میں مندرجہ ذیل چھ غذائی اجزاء کا خیال رکھنا ازحد ضروری ہے۔ تاکہ ان کو موت وحیات کی کشمکش میں مثبت انداز میں مدد فراہم کی جاسکے۔ پروٹین، سوڈیم، سیال غذائیں، پوٹاشیم، توانائی اور فاسفیٹ۔

(۱) پروٹین:۔

ذیابیطسی افراد میں گردوں کے مسائل کا شکار لوگوں کے پیشاب میں کسی حد تک پروٹین کا اخراج شروع ہو جاتا ہے جس کے سبب ان میں نقاہت وغیرہ رہتی ہے۔ اگر ایسے مریضوں میں پروٹین غذا میں کم بھی کر دی جائے تو یہ حکمت زیادہ فائدہ نہیں دیتی۔ اس لیے ان کو جلد ہی گردے صاف کرنے والی مشین پر ڈال دینا چاہیے۔

(۲) سوڈیم اور سیال غذائیں:۔

سوڈیم کی زیادتی اور کیلشیم کی کمی گردوں پر مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ ان دونوں غذائی اجزاء کی ضرورت ذیابیطسی افراد کو ویسی ہی ہے جیسی غیر ذیابیطسی افراد کو لیکن ذیابیطسی افراد میں سیال کا توازن برقرار رکھنا قدرے مشکل ہو جاتا ہے۔ جوں جوں پیشاب میں شکر زیادہ خارج ہوتی ہے پیشاب زیادہ آتا ہے اور زبان خشک رہتی ہے۔ ایسے حالات میں سیال غذاؤں پر قابو رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ ہی حال سوڈیم کا ہے کیونکہ الیکٹرولائٹس کا براہ راست تعلق مریض کے جسم میں پانی کے توازن سے ہے۔

(۳) پوٹاشیم:۔

جوں جوں خون میں گلوکوز کا توازن بگڑتا ہے ویسے ہی خون میں پوٹاشیم کا درجہ بڑھتا رہتا ہے۔ لہٰذا اس مشکل صورت پر قابو ضروری ہے۔

(۴) توانائی وکاربوغذائیں:۔

مریضوں میں کاربوغذاؤں کی مقدار بڑھا کر 150 تا 350 گرام روزانہ تک لے جانا چاہیے۔ ایسے مریضوں میں انسولین کی مقدار بھی بڑھانا پڑ جاتی ہے۔ ذہن میں رہنا چاہیے کہ کاربو غذائیں بڑھاتے ہوئے چکنائی والی غذاؤں پر قابو بے حد ضروری ہے بعض حضرات چکنائی والی غذا ہی کو ہائی انرجی غذا تصور کر لیتے ہیں۔

☆ کچھ اضافی مسائل:۔

ذیابیطسی مریض جب گردوں کے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں تو اکثر و بیشتر صحت کے دیگر مسائل بھی ان کے سامنے آجاتے ہیں۔ چند ایک کا ذکر مندرجہ ذیل ہے:

ا۔ہاضمے کے مسائل:۔

ہوسکتا ہے ایسے مریضوں میں بھوک کی کمی جی متلانا، قے یا قبض جیسے مسائل ابھر کر سامنے آجائیں۔ فرض کریں کہ مریض میں بھوک کی کمی کا مسئلہ درپیش ہو اور وزن کم ہو رہا ہو یا خون میں البیومن کم ہو جائے تو ایسے مریضوں کو خصوصی طور پر سیال غذائیں استعمال کرائیں۔ ایسے حالات میں انسولین میں بھی تبدیلی لانی پڑتی ہے۔ اس لیے بہتر ہے چھوٹے وقفوں سے مریض کو تیزی سے اثر

کرنے والی انسولین دیں۔ قبض کی صورت میں ریشہ دار غذائیں زیادہ دے کر بچت کی جاسکتی ہے۔

ii۔ نظر کی دھندلاہٹ:۔

ایسے مریضوں میں نظر کے مسائل (Diabetic Retinopathy) بھی اجاگر ہوجاتے ہیں جس سے بینائی کمزور ہوجاتی ہے۔

iii۔ مجموعی استعداد:۔

بعض مریض شوگر اور گردے کی بیماریوں کی موجودگی میں (Uraemia) پر قابو، سیال کے توازن یا خون میں پوٹاشیم کے درجات کو کنٹرول کرنے میں ناکام ہوجاتے ہیں۔ اس سے ایک طرف شوگر کنٹرول کرنے کی ستعداد کم ہوجاتی ہے اور دوسری طرف گردے مسلسل خرابی کی طرف مائل رہتے ہیں۔ کئی ایک مسائل کی بیک وقت بھرمار سے وہ نفسیاتی طور پر شکست کھا جاتے ہیں اور موت سے مزید سے مزید تر نزدیک ہوجاتے ہیں۔

بیک وقت کئی بیماریوں کے شکار مریضوں کی دلجوئی کرنی چاہیے۔ ان کو انجام سے نہیں ڈرانا چاہیے۔ ایک دم ان پر بے شمار معلومات کا بوجھ نہ ڈالیں اور باری باری تمام مسائل پر روشنی ڈالیں۔ پہلے ان احتیاطی تدابیر اور غذائی علاج پر روشنی ڈالیں جو اس کو خطرے سے باہر نکالنے کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ مثلاً گردے صاف کرانے کا مشورہ دینا، زیادہ سیال اشیاء کا استعمال، متواتر لیبارٹری ٹسٹ، اور غذا میں پروٹین والی اشیاء کی بندش وغیرہ۔

امراض گردہ اور ذیابیطس کے بیک وقت شکار مریضوں کے لیے بھی سابقہ قسط میں دیا گیا وہ غذائی چارٹ ہی موزوں ہے جو گردے ناکارہ ہونے والے مریضوں کے لیے تجویز کیا گیا تھا۔ صرف اس میں شوگر کے حوالے سے گلوکوز اور چینی کا استعمال نہ کیا جائے۔ لہذا یا تو پھیکے مشروبات ستعمال کرائے جائیں یا ان میں مصنوعی چینی مثلاً کینڈرل وغیرہ شامل کرنے کی ترغیب دی جائے۔

امراض گردہ کے ساتھ ساتھ شوگر کے علاوہ کئی اور بھی مسائل مریض کی راہ میں حائل ہوجاتے ہیں۔ جن میں گردوں کی مشینی صفائی، گردہ بدلنا، شدید بلڈ پریشر وغیرہ شامل ہیں۔ لیکن ضخامت کے ڈر سے ان کا تذکرہ نہیں کیا جارہا۔ اس موضوع کو کسی اور وقت کے لیے اٹھا رکھتے ہیں۔ ☆☆

گردے کی پتھری کے لیے قرشی کی ادویات

گردوں کے امراض کے لیے قرشی کی درج ذیل ادویات مستعمل ہیں۔ حب گردہ، پتھری توڑ گولیاں، جوارش زرعونی، سفوف خشک، یوروسینال ہیں تاہم تمام ادویات کا استعمال مستند معالج کے مشورہ سے کرنا چاہیے۔ قرشی کی تیار کردہ حب گردہ خاص طور سے مثانہ اور گردے میں پتھری یا ریاح سے درد گردہ کی شکایت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کا استعمال پتھری کو خارج کرتا ہے۔ حب گردہ کا پتھری توڑ کے ساتھ استعمال فوائد کو دوچند کرتا ہے۔





صعتر کا استعمال اور طبِ نبوی ﷺ

تحریر:۔ ڈاکٹر سید خالد غزنوی

یہ ایک بوٹی ہے جو عرب، ایران، عراق اور افغانستان کے جنگلوں میں پیدا ہوتی ہے۔ پتے گول اور پودینے سے بڑے ہوتے ہیں۔ اس کی خشک شاخیں اور پتے بازار میں صعتر فارسی کے نام سے ملتے ہیں۔ سرولیم لین نے صعتر کو Thymus Serpylum قرار دیا ہے۔ جبکہ بھارتی ماہرین اسے Zataria Multifora کا نام دیتے ہیں سید صفی الدین، ندکارنی اور چوپڑا بھی اسے ذاتار یا قرار دیتے ہیں جبکہ برٹش فارماکوپیا نے اسے تھائی مس سرپائیلم قرار دیا ہے۔ ہومیو پیتھی میں یہی نام درج ہے۔ اطبا قدیم اسے جنگلی پودینہ کی قسم قرار دیتے ہیں۔

ارشاداتِ نبوی ﷺ:۔

سند کے بغیر محمد احمد ذہبیؒ نے نبی ﷺ سے مذکور کیا ہے "اپنے گھروں کو صعتر اور لوبان کی دھونی دیا کرو"۔ حضرت عبداللہؓ بن جعفر روایت فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا۔ "اپنے گھروں کو مزشخ اور صعتر سے دھونی دیا کرو"۔ یہی روایت ابان بن صالح بن انسؓ سے بھی اسی کتاب میں مذکور ہے۔ (یہ دونوں آیات کنز العمال نے ان اسناد سے بیان کی ہیں)۔

محدثین کے مشاہدات:۔

پیٹ سے ریاح کو خارج کرتا ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ جگر اور معدہ کے فعل کو بہتر بناتا ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے پیٹ کے تمام کیڑے مر جاتے ہیں۔ اس کا سونگھنا کام میں مفید ہے۔

اطبا قدیم کے مشاہدات:۔

اطبا قدیم نے شہد کی ایک خاص قسم صعتر کا شہد بھی بیان کیا ہے جو اپنے عمومی فوائد کے علاوہ سوزشی امراض اور سانس کی بیماریوں میں زیادہ مفید ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ رطوبتوں کو نکالتا ہے۔ رات سوتے وقت اسے انجیر اور گلقند کے ساتھ کھانے سے ناک کے پچھلے حصہ سے بلغم نکل جاتی ہے۔ اس طرح وہ پھیپھڑوں میں گرنے نہیں پاتی۔ اسے شہد میں ملا کر چاٹنے سے دل اور پھیپھڑوں کے اورام اُتر جاتے ہیں۔ انجیر بھگو کر نرم کرنے کے بعد اس کے جوشاندے کے ساتھ کھانے سے کھانسی اور دمہ مٹ جاتے ہیں۔ قوتِ ہاضمہ بڑھتی ہے۔ اس کو بقولات مثلاً ساگ وغیرہ میں ملا کر پکائیں تو وہ ریاح پیدا نہیں کرتے۔

اس کے پھول نمک اور سرکہ کے ساتھ کھانے سے کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ گردوں کی پتھری کو نکال سکتا ہے۔ یہ پیٹ سے کدو دانے نکال دیتا ہے۔ اس کا رس کان میں ٹپکانا ثقلِ سماعت کے لیے مفید ہے۔ اس کو چبانے سے دانتوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اس کا پانی میں لیپ اورام حارہ میں مفید ہے۔ اس میں زیرہ ملا کر روغنِ زیتون میں حل کر کے بچوں کو ناف کے زخموں میں لگائیں لاجواب ہے۔ سردی سے ہونے والے بخار کو دور کرتا ہے۔ پسینہ لاتا ہے اور عورتوں کی اندام کی سوزش کو دُور کرتا ہے۔

کیمیاوی ساخت:۔

اس کے پتوں میں وزن کے حساب سے تقریباً ایک فیصدی ایک فراری روغن ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں قابض اشیا اور گوند پائے جاتے ہیں۔ اس کا اہم ترین جزو عام تھائی مول ہے۔ یہ پتوں سے

عمل کشید کے ذریعے نکالی جاتی ہے اور یہ دانہ دار سفوف کی شکل اختیار کر لیتی ہے اور پانی میں حل پذیر نہ ہونے کی وجہ سے زیادہ مقبول نہیں۔

جدید مشاہدات:۔

تھائی مول کو برٹش فارما کوپیا نے ایک موثر دوائی کے طور پر بیان کیا ہے۔ مگر حل نہ ہو سکنے کی وجہ سے اس کے فوائد محدود ہیں۔ لیبارٹریوں میں بطور کیمیکل استعمال ہوتی ہے۔ عام لوگ اسے ست اجوائن کے نام سے بیان کرتے ہیں۔ صعتر اور تھائی مول پیٹ کے کیڑے مار دیتے ہیں۔

صعتر اور اس کا جزو عامل تھائی مول بڑے موثر جراثیم کش اور دافع عفونت ہیں۔ ان میں طفیلی کیڑوں کو مارنے کی اعلیٰ صلاحیت موجود ہے۔ اسی باعث طب جدید کے اکثر نسخوں میں اسے چھوٹے کیڑوں کو مارنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مرکب صورت میں یہ مخرج بلغم اور جراثیم کش ہونے کی وجہ سے پرانی کھانسی اور دمہ کے علاج میں استعمال ہونے والے کھانسی کے شربتوں کا ایک جزو ہے۔

پتوں کا تیل لگانے سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔ دانتوں کے ڈاکٹر لونگ کے تیل تھائی مول اور گلیسرین کا مرکب بناتے ہیں اور سوراخ والے دانت پر درد اور سوزش رفع کرنے کے لیے لگاتے ہیں۔

صعتر کی دھونی:۔

جدید تحقیقات سے بھی یہ بات ثابت ہے کہ صعتر ایک طاقتور جراثیم اور کرم کش دوائی ہے۔ اگر اسے جلا کر کسی گھر میں دھونی دی جائے تو یہ مکھیوں اور مچھروں کے علاوہ رینگنے والے کیڑوں کو بھی ہلاک کر سکتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اسے مر اور الشیح کے ساتھ مرکب کر کے جلانے کی ہدایت فرمائی ہے۔ جس سے اس کا اثر اور فائدہ چار گنا ہو جاتا ہے۔

عالمی ادارۂ صحت میں کیڑوں مکوڑوں کے ایک ماہر نے ہماری خاطر ایک رات اپنے گھر میں صعتر اور مرکی ملا کر سلگتے کوئلوں پر ڈال کر کمرہ بند کر دیا۔ صبح مچھر، مکھیاں، لال بیگ اور چھپکلیاں کثیر تعداد میں مرے ہوئے پائے گئے۔ بازار میں ملنے والی ایسی ادویہ میں صرف گندھک میں یہ صلاحیت ہے کہ وہ ہر قسم کے کیڑے مکوڑوں کے علاوہ جراثیم کو ہلاک کر سکتی ہے۔ پرانے زمانے میں ایک ہزار مکعب فٹ کمرے کے لیے کلو گندھک جلائی جاتی تھی۔ مگر اس کا دھواں انسانوں کے لیے زہریلا رنگ روغن کو اُڑانے والا اور کپڑے کو جلا دینے والا ہوتا ہے۔ اس لیے کسی بستے گھر میں گندھک کا استعمال ہر طرح سے خطرناک ہے۔ اس کے مقابلے میں صعتر زیادہ موثر اور محفوظ و کارآمد ہے۔ اگر اس کی دھونی اچھی طرح دی جائے تو ایک طویل عرصہ کے لیے اس کمرے میں کیڑوں کی نئی کھیپ داخل نہیں ہوتی۔

ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں استعمال:۔

اس طریقۂ علاج میں صعتر کو Thymus Serpylum کے نام سے بچوں کے آلات تنفس کی سوزشوں میں بڑے اعتماد اور اچھے نتائج کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دمہ کی وہ تمام اقسام جن میں سانس کی گھٹن، بار بار شدت سے محسوس ہوتی ہے مگر نالیوں میں پھنسی ہوئی بلغم مقدار میں زیادہ نہیں ہوتی۔ سانس کی نالیوں میں اسی طرح کی گھٹن جب کالی کھانسی کے حملہ کے دوران بچوں کو ہوتی ہے تو اس میں یہ دوائی مفید ہے۔

کھانسی کے علاوہ جب سر میں بوجھ محسوس ہوتا ہو، کھانسی کے دوران ایسا محسوس ہو کہ گلا اندر سے چھل گیا ہے اور نگلنے میں درد ہو۔ گلا اور ناک کے اندر کی خون کی نالیاں جب پھول جائیں، کانوں میں گھنٹیاں بجنے کی آوازیں اور بلغم کے ساتھ کبھی کبھار سیاہ رنگ کا خون آئے تو یہ مفید ہے۔

تھائی مول بنیادی طور پر ان تمام جنسی بیماریوں کا علاج ہے جن میں پیشاب کی نالیوں میں خون کی گردش ست پڑنے کے باعث خون کا ٹھہراؤ ہو جائے۔ اس کیفیت کو Post urethral congestion کا نام بھی دیا ہے۔ اس کے استعمال کے دوسرے اہم مواقع جسم اور دماغ میں مسلسل تھکاوٹ جب مریض محفلوں میں شرکت کو پسند کرتا ہے مگر خود پسند، رات کو ہیجانی خواب اور بار بار ذہنی کجروی کے خیالات کے بعد احتلام کی کثرت، کمر میں درد ہوتا ہے۔ پیشاب میں یوریٹ زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ☆☆

کی رمضان ٹرانسمیشن اور قرشی جامِ شیریں، قرشی یونیورسٹی



اے ٹی وی کے پروگرام کی میزبان فرح، شرکاء اور قرشی جام شیریں کا موٹر سائیکل جیتنے والا خوش نصیب





معروف نعت خواں اویس رضا قادری اے ٹی وی میں نعت پیش کرتے ہوئے، دوسری جانب قرشی یونیورسٹی کے پرو وائس چانسلر ڈاکٹر ظہیر جاوید پراچہ تشریف فرما ہیں

ٹی وی کی رمضان ٹرانسمیشن اور جامِ شیریں



معروف سنگر اور سماجی رہنما ابرارالحق مہمانوں کے ساتھ محو گفتگو ہیں


قرشی
گیسٹوفل
گیس، سینے کی جلن اور بدہضمی کا حل
• گیس (تبخیرِ معدہ) کیلئے انتہائی مفید ہے۔
• سینے کی جلن سے نجات دلاتا ہے۔
• معدہ کی بیماریوں سے آرام پہنچاتا ہے۔
Qarshi
Gesto fill
LIQUID
120 ml
facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com



قرشی گیسٹوفل لیکوئڈ/ٹیبلٹ

تحریر:۔ حکیم محمد احمد سلیمی

گزشتہ برسوں کے دوران ہمارے ہاں کھانے پینے کی عادات خاصی حد تک بدل چکی ہیں۔لسی' دودھ اور دہی اب کم استعمال ہوتے ہیں جبکہ کولا مشروبات' چائے' کافی وغیرہ کا استعمال بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔شہروں میں گوشت کا استعمال بھی ضرورت سے زیادہ ہو چکا ہے۔ان چیزوں کا بڑھتا ہوا رجحان ہمارے ماحول کا ایک بہت بڑا المیہ ہے۔اس سے انسانی صحت کس قدر متاثر ہوتی ہے اس طرف بالعموم توجہ نہیں دی جا رہی مگر ہر خاص و عام یہ ضرور کہہ رہا ہے کہ اس دور میں نت نئی بیماریوں نے جنم لیا ہے۔ان بیماریوں میں سرفہرست معدہ کی بیماریاں ہیں۔

اطباء قدیم نے معدہ کی خرابی کو "ام الامراض" سے موسوم کیا ہے۔مسلمان طبیب اور فلسفی بوعلی ابن سینا کا یہ قول ایک عالمگیر سچائی کا مظہر ہے کہ "جنگوں میں اتنے انسان نہیں مرتے جتنے پیٹ کے ہاتھوں ہلاک ہوتے ہیں"۔ انسان کو لاحق ہونے والی اکثر بیماریوں کا آغاز ماہرین طب کے نزدیک معدے ہی سے ہوتا ہے۔جسے لوگ جا بجا بسیار خوری اور ناقص غذا سے بھرتے رہتے ہیں۔جدید طبی تحقیق کے مطابق اگر اپنی غذائی عادات کی اصلاح کر لی جائے تو معدہ ٹھیک رہے گا اور ہم بیشتر بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

اب ہم ان اسباب و علل کا جائزہ لیتے ہیں جن سے پیٹ کی بیماریوں میں روز افزوں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔

۱۔ کولا مشروبات' چائے کافی وغیرہ کا بکثرت استعمال۔
۲۔ تیل' ترشی اور مرغن اشیا کا بکثرت استعمال۔
۳۔ حد سے زیادہ گوشت کا استعمال۔
۴۔ گرم مصالحہ دار اشیا کا استعمال۔
۵۔ سگریٹ' تمباکو و دیگر نشہ آور اشیاء کا بکثرت استعمال۔
۶۔ غیر متوازن خوراک۔
۷۔ بسیار خوری (زیادہ کھانا)
۸۔ حفظِ صحت کے اصولوں سے عدم واقفیت اور صفائی کا ناقص انتظام اور کثیف پانی کا استعمال۔
۹۔ کھانے میں وقت کی پابندی نہ کرنا۔
۱۰۔ غیر متوازن خوراک۔
۱۱۔ کھانے کے ساتھ پانی کا زیادہ استعمال۔
۱۲۔ کھانا کھانے میں جلدی کرنا یعنی بغیر چبائے کھانا۔

مندرجہ بالا تمام اسباب خللِ شکم کا باعث بنتے ہیں۔

خللِ معدہ و آنتوں کی علامات

۱۔ پیٹ میں گیس' گرانی اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔
۲۔ سینے میں جلن۔
۳۔ کھٹی ڈکاروں کا آنا۔
۴۔ منہ کا ذائقہ کڑوا اور بدمزہ ہونا۔
۵۔ زبان میلی اور سانس بدبودار ہونا۔
۶۔ منہ سے رال بہنا۔
۷۔ مستقل قبض رہنا اور بیٹھ کر اٹھنے کے بعد آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانا۔
۸۔ ابکائی' متلی' قے وغیرہ کی شکایت ہونا۔
۹۔ سر درد' نزلہ اور سر بھاری رہنا۔

۱۰- سر کا گھومنا اور نیند نہ آنا-

۱۱- حواس کا مکدر ہونا-

۱۲- پاخانہ زیادہ بدبودار ہونا وغیرہ-

یہ تمام ایسی علامات ہیں جو معدہ و نظام انہضام میں خرابی کی نشاندہی کرتی ہیں- جب ایسی علامات پیدا ہوں تو فوراً نظام انہضام کی اصلاح کی طرف توجہ دینی چاہیے-قرشی کا شعبہ ریسرچ اینڈ ڈویلپمنٹ ہمہ وقت جڑی بوٹیوں پر تحقیق و تدقیق میں مصروف ہے- مندرجہ بالا اسباب و علل کا جائزہ لے کر قرشی کے شعبہ تحقیق نے جڑی بوٹیوں اور ان کے اجزائے موثرہ کا ایسا مرکب تیار کیا جو معدہ کی تقریباً تمام خرابیوں کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے اور پیٹ کے جملہ امراض سے نجات دلاتا ہے-

گیسٹوفل لیکوئڈ کی افادیت

قرشی گیسٹوفل لیکوئڈ اعضائے ہضم (معدہ، جگر لبلبہ، انتڑیوں اور خامروں) کی اصلاح کر کے ہضم کو باقاعدہ بناتا ہے اور سوءِ ہضم (ہضم کی خرابی) کے نتیجے میں پیدا ہونے والے امراض کو دور کرتا ہے اور اعضائے ہضم کے افعال کو باقاعدہ بناتا ہے- اس کے علاوہ اس کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں-

۱- معدہ کی تیزابیت (Hyperacidity) کو ٹھیک کرتا ہے-

۲- ہاتھ پاؤں اور سینے کی جلن کو ختم کرتا ہے-

۳- تبخیر معدہ، ریاح گیس (Flatulence) کو ختم کرتا ہے-

۴- بدہضمی (Dyspepsia) کو درست کرتا ہے-

۵- بے چینی اور پیٹ درد فوری دور کرتا ہے-

۶- معدہ کی اصلاح کر کے بھوک بڑھاتا ہے-

۷- ہچکی، متلی، قے، ابکائی وغیرہ میں مفید ہے-

۸- دائمی قبض میں بھی مفید ہے-

۹- ہچکی کو بند کرتا ہے-

۱۰- ہضم معدی و کبدی کی اصلاح کر کے خون کی پیدائش میں اضافہ کرتا ہے اور چہرے کی زردی دور کرتا ہے-

گیسٹوفل لیکوئڈ کی خصوصیات

۱- گیسٹوفل لیکوئڈ گیس (تبخیر معدہ) کے لیے ایک جامع اور متوازن دوا ہے-

۲- گیسٹوفل کا نسخہ ترتیب دیتے وقت ایسی موثر اور سریع الاثر جڑی بوٹیوں کا انتخاب کیا گیا ہے جو نظام ہضم کو تقویت دیں اور معدہ، جگر اور آنتوں کی اصلاح کر کے انہیں اپنے کام صحیح طور پر انجام دینے کے قابل بنائیں-

۳- یہ جڑی بوٹیوں سے مرکب خوش ذائقہ سیرپ ہے جس پر عوام اور اطباء مکمل بھروسا کرتے ہیں-

۴- گیسٹوفل تمام مابعد اثرات سے پاک دوا ہے جسے معالج کی تجویز کے بغیر بھی نظام انہضام کی اصلاح کے لیے استعمال کر سکتے ہیں-

۵- گیسٹوفل لیکوئڈ کا شمار شفاء الملک علامہ حکیم محمد حسن قرشی کے مجربات خاص میں ہوتا ہے- اسی نسخہ میں دورِ حاضر کے مطابق معدہ کے امراض کے تمام اسباب کو مدِنظر رکھتے ہوئے قرشی کے شعبہ ریسرچ اینڈ ڈویلپمنٹ نے سائنسی بنیادوں پر تحقیق کی اور اس کی افادیت میں مزید اضافہ کیا ہے-

۶- گیسٹوفل لیکوئڈ میں ایسے نمکیات شامل نہیں ہیں جو معدہ کے افعال اور کارکردگی کو عارضی طور پر بڑھا کر بھوک میں اضافہ اور گرانی کو ختم کرتے ہیں-

۷- گیسٹوفل لیکوئڈ میں بہت زیادہ سرد یا گرم ادویات شامل نہیں ہیں- لہٰذا اسے ہر مزاج کا مریض استعمال کر سکتا ہے-

ترکیب استعمال

بچوں کے لیے:

صبح، دوپہر، شام---ایک چمچ چائے والا-

بڑوں کے لیے:

صبح، دوپہر، شام---دو چمچے (چائے والے)

ہدایات

۱- دوا کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھیں-

۲- استعمال سے پہلے بوتل میں موجود شربت کو اچھی طرح ہلا لیں-

۳- استعمال کے بعد شیشی کا ڈھکنا مضبوطی سے بند کریں-

۴- تمام ادویات بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں-☆



قومی صحت کچن کارنر

سویوں کا زردہ

اجزا:۔

سویاں	ایک کلو
بادام	ایک پاؤ
شکر	آدھا کلو
زعفران	چار ماشہ
لونگ	دو ماشہ
کیوڑہ	حسب ضرورت
تیل	ایک پاؤ
[illegible]	آدھا کلو
کشمش	ایک پاؤ
الائچی	حسب ضرورت

ترکیب

بھنی ہوئی سویوں کو تین چھٹانک تیل میں سرخ کر لیں۔ شکر کا قوام ایک چھٹانک تیل میں لونگ، الائچی سے داغ کر کے تیار کریں جب قوام ایک تار کا ہو جائے تو سویاں قوام میں ڈال دیں۔ پانی اتار کھیں کہ سویاں پک کر پھریری ہوتی رہیں۔ کشمش اور بادام کتر کر ملا کر دم لگا دیں۔ اوپر پستے کتر کر ملا دیں اور زعفران اور کیوڑہ دیگچی اتار کر ملا دیں۔ دو منٹ آنچ پر رکھ کر اتاریں۔ مزے دار سویاں تیار ہیں۔ ☆

سفید چنے کی فروٹ چاٹ

اجزا:۔

سفید چنے	ایک پاؤ
سیب	ایک پاؤ
امرود	ایک پاؤ
سرخ انار	ایک عدد
کیلے	تین عدد
لیموں کا رس	حسب ضرورت
نمک	ایک چٹکی
لال مرچ	چوتھائی چائے کا چمچ
کالی مرچ	ایک چٹکی
چینی	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

چنے گلا لیں۔ سیب چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ انار کے دانے نکال لیں۔ امرود کے بھی ٹکڑے کر لیں۔ کیلے کے گول قتلے بنا لیں۔ پیالے میں تمام پھلوں کو مکس کر کے ڈالیں۔ فروٹ اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں۔ چنے گلا کر شامل کریں اور حسب ذائقہ نمک مرچ ڈالیں اور تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کریں۔ ☆

نوٹ:۔ (کیلے کاٹ کر رکھے ہوں تو سیاہ ہو جاتے ہیں اس لیے پیش کرتے وقت کیلے شامل کریں۔) ☆

میتھی کا پراٹھا

اجزا:۔

آٹا	حسب ضرورت
سبز میتھی	حسب ضرورت
نمک، لال مرچ، انار دانہ	حسب ضرورت

ترکیب

میتھی کو صاف کر لیں۔ پھر اسے کوٹ لیں۔ آٹا گوندھیں اور اسے کافی سخت کر لیں۔ کٹی ہوئی میتھی آٹے میں ملا کر اسے ایک بار

پھر گوندھیں اس طرح کے آٹے کا رنگ سبزی مائل ہو جائے گا۔ اس آٹے میں نمک، لال مرچ اور انار دانہ ملا لیں۔ اس کے بعد اسے چند منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ پھر پیڑے بنا کر پراٹھے بنا لیجئے۔☆

کشمش شامی کباب

اجزا:۔

قیمہ	ایک کلو
چنے کی دال	آدھا پاؤ
دار چینی	ایک ٹکڑا
لونگ	تین عدد
اُبلا ہوا انڈا	ایک عدد
کشمش	ایک بڑا چمچ
پیاز	دو عدد
لہسن	پانچ جوئے
الائچی	دو عدد
ادرک	ایک عدد
زیرہ سیاہ	ایک چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت

ترکیب

قیمہ، کترا ہوا لہسن، پیاز کی پوتھی، ادرک، دار چینی، الائچی، لونگ، سرخ مرچ، زیرہ سیاہ اور دال کو ملا کر اس میں دو گلاس پانی ڈال کر ابال لیں جب پانی خشک ہو جائے تو نمک چھڑک کر اتار لیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے باریک پیس کر انڈوں میں ملا دیں۔ اب باقی سرخ مرچ، پیاز کی دوسری پوتھی، اُبلا ہوا انڈا اسے باریک کاٹ کر کشمش میں ملا دیں۔ اس کے بعد اس کی ٹکیاں بنا کر انہیں ڈبل روٹی کا چورا لگا کر تل لیں۔ کشمش والے شامی کباب تیار ہیں۔☆

کلیجی قورمہ

اجزا:۔

کلیجی	ایک عدد ثابت
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دھنیا	ایک چائے کا چمچ
دہی	سو گرام
پیاز	تین عدد
نمک	حسب ذائقہ
سوکھی میتھی	دو چائے کے چمچ
تیل	آدھا کپ

ترکیب

پیاز کاٹ کر تیل میں سرخ کر لیں۔ تمام مصالحہ جات ڈال کر اس قدر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے۔ میتھی بھی ڈال دیں۔ پیاز گل جائے تو ہلکی آنچ پر کلیجی ڈال کر ڈھک دیں۔ کلیجی گل جائے اور نرم پڑ جائے تو اتار لیں۔ اپنے پانی میں ہی گل جائے تو بہتر ہے ورنہ ایک پیالی پانی ڈال دیں اور خشک کر لیں۔ تیار ہے۔☆

مونگ کے کٹلس

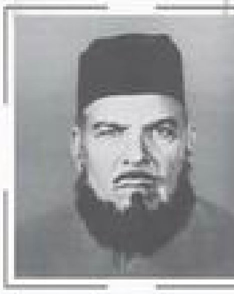
اجزا:۔

مونگ دھلی ہوئی 225 گرام، پیاز درمیانہ حسب ضرورت، ٹماٹر چھوٹے، 2 عدد، دار چینی چوتھائی چمچ، تیل 1 بڑا چمچ، کالی مرچ 1/2 چمچ چائے والا، ادرک حسب ضرورت، نمک، سرخ مرچ حسب ذائقہ، ثابت دھنیا موٹا کٹا ہوا 2 چائے کے چمچ، پانی 3 بڑے چمچ، ڈبل روٹی کا چورا 1 کپ، دودھ 2 ٹیبل سپون۔

ترکیب

ادرک اور مرچ کو کوٹ لیں اور تیل گرم کر کے اس میں پیاز ڈال دیں۔ پیاز ہلکی سی گلابی ہو جائے تو مرچ اور ادرک تیل میں ڈال لیں۔ مونگ کی دل، ٹماٹر اور باقی ساری چیزیں ڈال دیں (سوائے آلو اور بریڈ کرمز کے) تین بڑے چمچ پانی ڈال دیں اور سوکھنے تک پکائیں۔ آلو کو ابال کر چھلکے اتار دیں۔ دو بڑے چمچ دودھ ڈال کر بھرتا بنا لیں۔ اوپر کے مصالحہ میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور دس حصوں میں بانٹ کر کٹلس بنا لیں۔ ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ کر دھیمی آنچ پر تل لیں۔ ہلکے براؤن ہونے پر نکال لیں۔ کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔☆

یادِ رفتگان





معالج اور رفیق
شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشیؒ اور شاعرِ مشرق حضرت علامہ محمد اقبالؒ

محمد ہارون بھائی (قسط 28)

حضرت علامہ مسلسل گفتگو فرماتے ہوئے تھک گئے تھے، تھوڑی دیر کے لئے لیٹ گئے، پھر کچھ دیر آرام کرنے کے بعد فرمایا:

لیکن اگر مولانا کوئی اصولی بحث چھیڑ رہے ہیں تو سوال یہ ہے کہ 'الدین، اور' الاسلام، کی اصطلاحوں سے وہ ہمارا ذہن کن حقائق کی طرف منتقل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر کسی ایسے اصول الاصول اور قدر مشترک کی طرف جو ان کے نزدیک وحدت ادیان کی

اساس ہے تو افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ مولانا اس کی تعیین بطور ایک حقیقت نفس الامری قطعی اور قرار واقعی الفاظ میں نہیں کر سکے۔ انہوں نے محض الفاظ کا سہارا لیا ہے۔

۱ ۲ اقبال کے حضور۔ سید نذیر نیازی۔ بالترتیب صفحہ ۳۲۸ و ۳۲۹

ارشاد ہوا "اسلام کی دعوت عالمگیر ہے اور اس کی نظر فطرت انسانی پر۔ دین فطرت ہی کا ایک ناقابل انکار مطالبہ ہے۔ اس مطالبے کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے، ورنہ ہو سکتا ہے ہم وحدت ادیان یا اضافیت ادیان ایسے غلط تصورات قائم کر لیں۔ دین بے شک عین حق و صداقت ہے۔

مگر بطور ایک نظریے اور تصور کے نہیں، بطور ایک اصول عمل کے بھی۔ لہذا یہ حق و صداقت اگر تمام و کمال ہمارے سامنے آئی اور ہمیں اس کا ادراک بطور ایک حقیقت، یا امر واقعی ہوا تو اسلام ہی کی بدولت۔ اب اگر یہ کہا جائے کہ وہ ہر کہیں موجود ہے، گو تحزب و تشیع نے اس پر ایک پردہ سا ڈال رکھا ہے، جب بھی ہم اسے سمجھیں اور قبول کریں گے تو اسلام ہی کی بدولت اسلام ہی کے راستے پر چل کر۔"

فرمایا "تحزب اور تشیع بھی ایک مغالطہ ہے۔ یہ کہنا کہ تحزب اور تشیع کا تعلق شرائع سے ہے، دین سے نہیں ہے بہت بڑی غلطی ہے۔ شرائع سے الگ دین ہے کہاں۔ شریعت اسلامیہ کا اتباع فرض ہے۔ شریعت عین زندگی ہے۔ شریعت سے گریز حقائق سے گریز ہے۔" ۱

قرشی صاحب نے کہا: "لیکن مولانا کی تفسیر سے تو یہ مترشح نہیں ہوتا کہ انہیں احکام شریعت کی قطعیت یا مطابقت سے انکار ہے۔" ۲

فرمایا "یہ صحیح ہے۔ لیکن احکام شریعت کا تعلق صرف فرد کی ذات سے تو نہیں، جماعت سے بھی ہے۔ احکام شریعت جس طرح حیات فرد کے ضابطہ ہیں بعینہٖ انسانی معاشرے کے صورت گر اور اس کی ترقی کے ضامن ان سے روگردانی اسلام سے روگردانی ہے۔

۱ ۲ اقبال کے حضور۔ سید نذیر نیازی ۔ صفحہ ۳۳۳

دین اسلام ایک مکمل نظام حیات ہے، کوئی مبہم اور محدود اخلاقی تصور نہیں ہے، نہ مجرد الفاظ میں عالم کائنات کا ایک مابعد الطبیعی نظریہ۔ اسے تحزب اور تشیع سے تعبیر کرنا بھی غلط ہے کہ یوں تہذیب و تمدن ہو، یا سیاست و اجتماع اس میں دین کی کوئی تخصیص نہیں رہے گی۔ حالانکہ اسلام کے نزدیک جس طرح فرد کا ایک مرتبہ و مقام ہے بعینہٖ معاشرے کی بھی ایک خاص ہیئت اور نصب العین ہے۔ وہ ایک تحریک ہے عالم انسانی کے ربط و ضبط اس کے اتحاد اور حفظ و استحکام کی۔ لہذا اسلام ہی اخوت عامہ اور حریت و مساوات کی عملی ترجمانی کا واحد ذریعہ ہے۔" ۱

حضرت علامہ بہت دیر تک گفتگو فرماتے رہے جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ اب وہ کافی حد مضمحل نظر آتے تھے کہ اس موقع پر راجہ صاحب نے کہا: عالم اسلام میں تو اب ہر کہیں وطنیت کا چرچا ہے۔ اس سلسلے میں ترکوں کی مثال پر بالخصوص زور دیا جاتا ہے۔

ارشاد ہوا ''اس میں کوئی شک نہیں عملاً کمال پاشا ہی نے اس تحریک کی رہنمائی کی، لیکن عالم اسلام بالخصوص عربی دنیا میں یہ جذبہ اس سے بہت پہلے پرورش پا رہا تھا۔ کمال پاشا نے جو کچھ کیا وہ ایک عمل کی انتہا تھی، ابتدا نہیں تھی۔ ہمیں مستقبل سے مایوس نہیں ہونا چاہیے۔،، ۲

احباب نے محسوس کیا کہ اب حضرت علامہ کو آرام کرنا چاہیے۔ قریشی صاحب اجازت لیتے ہوئے حضرت علامہ کی نبض دیکھی اور پھر علی بخش کو دوا خوراک کے بارے کچھ سمجھایا۔ سب نے صبح آنے کا وعدہ کیا اور رخصت لی۔

اگلے دن قریشی صاحب صبح کی سیر کے بعد جاوید منزل پہنچے۔ علی بخش اورم۔ش سے ملاقات ہوئی۔ ان سے معلوم ہوا کہ حضرت علامہ کے مزاج آج درست نہیں ہیں۔

۱ ۲ اقبال کے حضور۔ سید نذیر نیازی۔ بالترتیب صفحہ ۳۳۲ و ۳۳۶

جسم میں درد کی شدت کچھ زیادہ ہے جس کی وجہ سے طبیعت بے چین ہے۔ قریشی صاحب حضرت علامہ کے خوابگاہ میں داخل ہوئے اور مزاج دریافت کئے تو انہوں نے بیٹھنے کے لئے نزدیک پڑی کرسی کی طرف اشارہ کیا اور ہاتھ کے اشاروں سے ہی حکیم صاحب کی خیریت دریافت کی۔ چند ثانیوں کے بعد فرمایا:

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے۔ فکر کی کوئی بات نہیں۔ خدا نے چاہا تو صحت و تندرستی بھی ملے گی۔ ویسے تو مجھے اپنی علالت کوئی فکر نہیں، تاہم بہت سی ایسی باتیں ہیں جو اپنی قوم سے کرنا چاہتا ہوں، بس یہی خواہش ہے، اپنی قوم کو بیداری کی حالت میں دیکھنے کی خواہش ہے۔

قریشی صاحب نے کہا'' اللہ تعالیٰ نے آپ کو بہت ہمت و حوصلہ عطا کیا ہے۔ چند برسوں میں آپ کو کسی نہ کسی عارضہ کا سامنا رہا جسے آپ نے اللہ تعالیٰ کی رضا سمجھتے ہوئے برداشت کیا۔ آپ کی زبان پر کبھی اپنی بیماری کا شکوہ تک نہیں آیا۔ پہلے قولنج کی دورہ ہوا تھا جو بہت شدید نوعیت کا تھا، پھر درد گردہ کی وجہ سے بہت تکلیف برداشت کی۔ 1934 میں عید کے موقع پر دودھ سویاں کھائیں اور اس کے ساتھ ہی گلا بیٹھ گیا۔ اور اب دم کشی کی وجہ سے سخت پریشانی کا سامنا ہے۔

چودھری صاحب نے کہا میں سوچ رہا ہوں آج ڈاکٹر یوسف سے مل کر تازہ ترین صورت حال سے آگاہ کروں کیونکہ چند دنوں سے جو حالت ہے اچھی نہیں ہے۔ انہیں تکلیف میں دیکھ کر میری اپنی بُری حالت ہو جاتی ہے۔ قریشی صاحب اورم۔ش نے تائید کرتے ہوئے کہا ہاں بالکل، درست ہے، آپ ڈاکٹر یوسف سے ضرور ملیں، یہ بہت ضروری ہے۔ حکیم صاحب کچھ دیر اور ٹھہرے اور شام کو آنے کا کہہ کر رخصت ہوئے۔

شام ڈھلے قریشی صاحب جاوید منزل پہنچے تو چودھری صاحب اور سید نذیر نیازی بھی آ چکے تھے حضرت علامہ تکیوں کا سہارا لئے نیم دراز احباب کی باتوں میں برائے نام شریک تھے۔ احباب آپس میں اس طرح مصروف گفتگو تھے کہ حضرت علامہ اس میں براہ راست شامل نہ ہوں۔ علی بخش بھی وہیں موجود تھا۔ اس نے خیال ظاہر کیا کہ دن کے مقابلے میں اس وقت حضرت علامہ کی طبیعت قدرے اچھی ہے بہتری کے آثار نظر آتے ہیں۔ احباب افسردہ بیٹھے تھے کہ حضرت علامہ کی علالت ختم ہونے میں نہیں آتی۔ علی بخش کھانا لے آیا۔ کھانے کے بعد چائے کا ایک دور چلا۔ اس دوران علی بخش حقہ تازہ کر کے لے آیا تھا۔ حضرت علامہ کو تکیوں کے سہارے بیٹھنے میں مدد دی گئی اور پھر وہ حقے سے شغل فرمانے لگے۔ وہ احباب سے گفتگو میں زیادہ دلچسپی تو نہیں لے رہے تھے تاہم ان کی خواہش تھی کہ وہ آپس میں باتیں کرتے رہیں تاکہ طبیعت بہلتی رہے۔ کبھی کبھی دریافت فرما لیتے حالات کیا ہیں؟ یا باہر سے آنے والے سے پوچھتے آج کی خاص خبر کیا ہے ؟ یہ نشست کافی دیر تک جاری رہی۔

دوسرے دن صبح قریشی صاحب جاوید منزل پہنچے۔ حضرت علامہ کا مزاج دریافت کیا تو حسب معمول فرمایا :''الحمدللہ صبح سے طبیعت نسبتاً بہتر ہے۔ چودھری صاحب ڈاکٹر یوسف کی طرف گئے ہیں،، سید نذیر نیازی بھی آ گئے۔ وہ بھی قریشی صاحب کے ساتھ حضرت علامہ سے باتوں میں مشغول ہو گئے۔ کچھ دیر بعد چودھری صاحب کمرہ میں داخل ہوئے، ڈاکٹر محمد یوسف ان کے ساتھ تھے۔ وہ حضرت علامہ کے پاس ہی بیٹھ گئے۔ مزاج پوچھنے کے بعد نبض دیکھی۔ علاج معالجے، دوا اور غذا کے بارے میں سوال کئے۔ پھر دیر تک حضرت علامہ کے قلب اور پھیپھڑوں کا معائنہ کرتے رہے۔ کچھ دیر ٹھہرے اور پھر چلے گئے۔ ان کے جانے کے بعد قریشی صاحب نے بھی اجازت طلب کی۔ انہیں مطب جانا تھا جہاں بہت سے مریض ان کے منتظر تھے۔

جاری ہے

قریشی انڈسٹریز کے زیر اہتمام سالانہ افطار ڈنر

ادارہ قریشی کی اگلی منزل بین الاقوامی مارکیٹ میں نمایاں مقام حاصل کرنا ہے۔

چیف ایگزیکٹو قریشی انڈسٹریز اقبال احمد قریشی کا سالانہ افطار ڈنر 2015 کے موقع پر خطاب

ہر سال کی طرح اس سال بھی قریشی انڈسٹریز کی جانب سے لاہور کے ایک مقامی ہوٹل میں افطار ڈنر 2015 کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب کے مہمان خصوصی چیف ایگزیکٹو قریشی انڈسٹریز و چیئرمین قریشی فاؤنڈیشن جناب اقبال احمد قریشی تھے۔ ڈائریکٹر قریشی انڈسٹریز ڈاکٹر مصباح اقبال قریشی، جنرل منیجرز، منیجرز اور قریشی فاؤنڈیشن، قریشی یونیورسٹی، قریشی لاہور آفس، قریشی ہیڈ آفس، R&D، قریشی ڈسپنسریز، قریشی ہیلتھ شاپس کے سٹاف نے بھرپور شرکت کی۔ حاضرین نے چیف ایگزیکٹو قریشی انڈسٹریز اقبال احمد قریشی اور ڈائریکٹر QIL ڈاکٹر مصباح اقبال قریشی کا تقریب میں تشریف لانے پر بھرپور استقبال کیا۔ چیف ایگزیکٹو قریشی انڈسٹریز اقبال احمد قریشی حسب روایت فرداً فرداً تمام نشستوں پر گئے اور شرکاء سے ملاقات کی۔ تقریب کا آغاز تلاوت کلام پاک سے ہوا جس کی سعادت محمد حسن قریشی نے حاصل کی۔ جبکہ حدیث شریف محمد حسین قریشی اور نعت رسول مقبول ﷺ عثمان محمود (چیف ایگزیکٹو سیکریٹ) نے پیش کی۔

چیف ایگزیکٹو قریشی انڈسٹریز اقبال احمد قریشی کا خطاب:

افطار ڈنر سے خطاب کرتے ہوئے جناب اقبال احمد قریشی نے کہا کہ آج کا دن بہت مبارک اور افضل ہے کیونکہ یہ رمضان المبارک کے لمحات ہیں اور ہم ایک چھت تلے جمع ہیں۔ ایک وقت تھا جب افطار کروایا جاتا تھا تو صرف ایک محفل تک لوگ محدود تھے آج حد نظر لوگوں کی ایک بڑی تعداد موجود ہے۔ اس مجمع میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جنہوں نے ہمیں 1968 میں جوائن کیا اور وہ بھی شامل ہیں جنہوں نے حال ہی میں قریشی انڈسٹریز میں اپنی ذمہ داریاں سنبھالی ہیں۔ اللہ کا بڑا فضل و کرم ہے کہ ادارہ قریشی انڈسٹریز بتدریج ترقی کی منازل طے کرتے ہوئے آج اس مقام پر ہے۔ انہوں نے کہا کسی بھی ملک، ادارے اور خاندان کے لیے یہ بہت بڑی بات ہے کہ وہ وطن عزیز پاکستان میں رہتے ہوئے ترقی کی منازل طے کر رہا ہے۔ کوئی بھی کام ایک کور ٹیم سے شروع ہوتا ہے۔

اقبال احمد قریشی چیف ایگزیکٹو قریشی انڈسٹریز نے ادارہ قریشی کی کور ٹیم کے حوالے سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ ہم نے 1968 میں ایک کور ٹیم سے کام کا آغاز کیا تھا جو مخلص، نیک نیت اور اللہ پر ایمان اور بھروسہ رکھنے والی ٹیم تھی اور آج اللہ کے فضل سے ادارہ قریشی جس نے ایک کاٹیج انڈسٹریز سے کام کا آغاز کیا تھا اپنے میدان میں ملک کی سب سے بڑی انڈسٹری کی شکل میں آپ کے سامنے کھڑی ہے۔ جو شخص اس سوچ سے کام کرے گا کہ میں نے اللہ کی رضا اور خوشنودی حاصل کرنی ہے تو اللہ اُسے اس کا اجر دے گا اور وہ کامیابی کی منازل طے کرتا چلا جائے گا تاہم اس میں یقین، نیک نیتی اور ایمان کا شامل ہونا بے حد ضروری ہے تمام اعمال کا دارومدار نیت پر ہے اگر ہم نیک نیت ہو کر کام کریں گے تو کامیابی ہمارے قدم چومے گی۔

جناب اقبال احمد قریشی نے کہا کہ ساتھیوں کا اتنا بڑا اجتماع دیکھ کر دل کو بے حد اطمینان اور تسلی ہوئی ہے انہوں نے کہا کہ ہماری اگلی منزل بین الاقوامی مارکیٹ میں نمایاں مقام حاصل کرنا ہے اس کے لیے ہمیں چاہیے کہ ہم مزید محنت کریں اگر ہم نے خود کو آگے نہ بڑھایا تو پریشانیوں کا سامنا ہو سکتا ہے اور اس کے لیے نئے جذبے اور نئے خون کی اشد ضرورت ہے۔ اقبال احمد قریشی نے کہا کہ ہمارا مشن ادارہ کو آگے لے کر بڑھنا ہے جس کے لیے ہمیں مستقل مزاجی کی ضرورت ہے جو کوئی جس سطح پر کام کر رہا ہے اُسے چاہیے کہ اپنا کام ٹرانسفر کرے اور خود آگے بڑھتا چلا جائے۔ تاہم ہمیں ایسے لوگوں کی ضرورت ہے جو جدید ترین ذرائع اور ٹیکنالوجی سے لیس ہوں۔ اپنی تقریر کے اختتام پر چیف ایگزیکٹو قریشی

انڈسٹریز نے کہا کہ ہم انشاءاللہ اب ویژن 2120 کے منصوبہ جات پر کام کر رہے ہیں۔ انہوں نے تمام حاضرین کا شکریہ ادا کیا اور دعا کی کہ اللہ ہمیں اپنے مشن کو پورا کرنے کی ہمت دے جس سے ہماری اور پاکستان دونوں کی ترقی ہے اور یوں ہم دنیا اور دین میں سرخرو ہوں۔

ہیڈ آف کارپوریٹ سیکرٹریٹ ڈاکٹر امجد عقیل کی بریفنگ:

افطار ڈنر میں ہیڈ آف کارپوریٹ سیکرٹریٹ ڈاکٹر امجد عقیل نے Presentation کے ذریعے ادارہ قرشی کے ویژن پر سیر حاصل گفتگو کی اور حاضرین کو بڑی تفصیل سے قرشی انڈسٹریز کے تدریجی مراحل سے آگاہ کیا انہوں نے بتایا کہ قرشی انڈسٹریز نے ایک کاٹیج انڈسٹری سے اپنے کاروباری سفر کا آغاز کیا اور تدریجی مراحل طے کرتے ہوئے آج الحمدللہ عالمی سطح پر دنیا کے کئی ممالک میں دفاتر کھل چکے ہیں انہوں نے مستقبل کی منصوبہ بندی کا ذکر کرتے ہوئے ان تمام پہلوؤں پر روشنی ڈالی کہ ہمیں اگلی منزل کے حصول کے لیے خود کو کس طرح فعال بنانا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ بین الاقوامی سطح پر ترقی کے لیے ہم نے ان لوگوں کو اکٹھا کیا ہے جو اس بات کا ادراک رکھتے ہیں کہ بین الاقوامی سطح پر ترقی کے کیا اصول ہیں نیز ہماری پرانی ٹیم جو کہ کلچر، ویلیوز اور ویژن کی بنیاد پر مسلسل خدمات انجام دے رہی ہے دونوں کو یکجا کر دیا گیا ہے تاکہ یہ دونوں ٹیمیں مل کر مستقبل کے لیے کام کریں۔

رمضان میڈیا کمپین پر بریفنگ:

اس موقع پر قرشی مارکیٹنگ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے جام شیریں رمضان میڈیا کمپین کے حوالے سے ایک دستاویزی فلم دکھائی گئی۔ ڈپٹی منیجر مارکیٹنگ احسان خان نے رمضان میڈیا کمپین کو حاضرین کے ساتھ شیئر کیا اور بتایا کہ قرشی جام شیریں رمضان میڈیا کمپین ملک کے تقریباً تمام بڑے ٹی وی اور ریڈیو چینلز پر بھرپور طریقے سے چلائی گئی جن میں ڈاکٹر عامر لیاقت، فہد مصطفیٰ، وسیم بادامی، جنید جمشید، ابرار الحق، مایا خان اور دیگر عوام میں مقبول ملک کے معروف کمپیئر اور میزبانوں نے اپنے اپنے مخصوص انداز میں پروگرام کیے اور مقبولیت حاصل کی۔ اس کے علاوہ ریڈیو چینلز پر بھی بھرپور میڈیا کمپین کی گئی۔ پروگراموں میں حاضرین میں قرشی کی جانب سے کار، موٹر سائیکل، سائیکلز، LCD، کیمرے، کیش پرائز اور دیگر کئی انعامات اور تحائف، قرشی کے گفٹ ہیمپرز بھی دیئے گئے۔

اس کے علاوہ رمضان کیلنڈرز، گفٹ پیکس، پلے کارڈز، بینرز، ہورڈنگز بھی اس میڈیا کمپین کا حصہ رہے۔

فیس بک اور ٹوئیٹر پر میڈیا کمپین:

اس موقع پر سوشل میڈیا کو بھی بھرپور انداز میں استعمال کیا گیا جس میں فیس بک، ٹوئیٹر وغیرہ شامل ہیں۔ سوشل میڈیا پر سوالات کے جوابات دینے والوں کے لیے خصوصی طور پر "لکی ڈرا" کا اہتمام کیا گیا جس میں کامیاب ہونے والے خوش نصیبوں میں انعامات اور تحائف پیش کیے گئے۔ اس تمام میڈیا کمپین کا بنیادی مقصد یہ تھا کہ کنزیومر تک ہر طرح سے قرشی کا پیغام پہنچے اور یہ تمام تر الیکٹرونی قرشی مارکیٹنگ ڈیپارٹمنٹ کے تحت پایہ تکمیل کو پہنچی۔

پروگرام کے آغاز پر ڈائریکٹر اسٹریٹیجی آرنیل بٹ نے حاضرین کو خوش آمدید کہتے ہوئے کہا کہ افطار ایک مذہبی روایت ہے اور ادارہ قرشی کے تمام دفاتر میں ہر سال افطار ڈنر کا اہتمام کیا جاتا ہے جس میں تمام سٹاف بڑے ذوق و شوق سے شرکت کرتے ہیں انہوں نے کہا کہ افطاری کا بنیادی مقصد اکٹھے ایک جگہ پر بیٹھ کا باہمی تبادلہ خیال اور سٹاف کے مابین بہترین ماحول قائم کرنا ہوتا ہے۔

تقریب کے اختتام پر جنرل منیجر قرشی فاؤنڈیشن ڈاکٹر شاہد رشید نے ادارہ کی ترقی اور اُمت مسلمہ کی بھلائی کے لیے دعا کی۔ بعد ازاں حاضرین بھرپور انداز میں افطار ڈنر سے محظوظ ہوئے اور اُمید ظاہر کی کہ ادارہ آئندہ بھی اس طرح کی تقریب کا اہتمام کرتا رہے گا۔☆

NEWS 1 کی رمضان ٹرانسمیشن اور قرشی جامِ شیریں





معروف میزبان مایا خان نیوز ون کی رمضان ٹرانسمیشن میں قرشی جام شیریں کی موٹر سائیکل کے لیے شرکاء سے سوالات کرتے ہوئے



رمضان ٹرانسمیشن اور قرشی جامِ شیریں



اے آر وائی ٹیلی ویژن پر رمضان نشریات میں جنید جمشید اور وسیم بادامی مہمانوں کے ساتھ گفتگو کرتے ہوئے

APNA CHANNEL کی رمضان ٹرانسمیشن اور قرشی جامِ شیریں





اپنا ٹی وی کے میزبان بابر علی قرشی یونیورسٹی کے طلباء وطالبات کے ساتھ محو گفتگو ہیں، سیٹ میں جام شیریں اور قرشی یونیورسٹی نمایاں ہیں



ٹماٹر: معمولی سمجھ کر نظر انداز مت کیجئے۔!

تحریر:۔ حکیم شجاع احمد طاہر

ہمارے ہاں عام طور پر ایسے پھل جو چند مخصوص پھل فروشوں کی دوکانوں پر نظر آئیں یا بہت مہنگی ہوں اُنکو فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔مگر تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ کم قیمت با آسانی ملنے والے فروٹ یا سبزیات میں بعض ایسے طبی عناصر پائے جاتے ہیں جو بدن انسانی کیلئے اہمیت کی حامل ہیں ایسے ہی ایک پھل نما سبزی ٹماٹر ہے ٹماٹر کی جتنی ظاہری خوبصورت ہے اندرونی طور پر اُس سے زیادہ خوبیاں پنہاں ہیں۔پاکستان بھر میں اسکو ٹماٹر کے نام سے ہی پکارا جاتا ہے انگلش میں ٹوموٹو اور لاطینی میں (SOLAKUM-LYCOPERICUM) کہتے ہیں۔لال سرخ دل لبھانے والا ٹماٹر کو صرف سبزی نہیں سمجھنا چاہیے بلکہ یہ بہترین فائدہ مند پھل بھی ہے۔اسی لیئے تو اسکو اہل فرانس پیارا سیب (LOVE-APPLE) اور اٹلی والے سنہرا سیب کہتے ہیں۔

طبی فوائد کا حامل ٹماٹر اپنی بیل سے اترنے کے بعد دیر تک تازگی برقرار رکھتا ہے اس کے برعکس دیگر سبزیاں اپنے درخت یا بیل سے اترنے کے بعد تازگی جلد کھو دیتی ہیں۔

مدت سے امراض میں مبتلا اشخاص کیلئے ٹماٹر جیسی مفید غذا کوئی اور نہیں۔کہا جاتا ہے ٹماٹر صحت کو قائم رکھنے والی غذاؤں کا سرتاج ہے۔ ٹماٹر جسم کو جراثیم سے محفوظ رہنے کی قوت دیتا ہے کمزوری اور سستی کو ختم ہے۔قوت ہاضمہ بڑھاتا اور (LUNGS) پھیپھڑوں کے امراض کو جڑ سے ختم کرتا ہے۔ٹماٹر اپنی خوبصورت کی قدر کرانے کیلئے بدن انسانی میں جراثیم کش (ANTISTPTIC) اثرات پیدا کرتا ہے۔مختلف نقصان دہ غذائیں استعمال کرنے کی وجہ سے جسم میں جو فاسد مادے بنتے ہیں یا خوراک کا جو حصہ غیر منہضم فضلہ کی صورت میں رہ جاتا ہے اُسکا اخراج با آسانی کرتا ہے۔وٹامن سی کے علاوہ وٹامن اے بی جی اور ڈی بھی ٹماٹر جیسی کم قیمت ترکاری میں موجود ہیں۔جگر کے مریض ٹماٹر کا جوس ضرور استعمال کریں ایسی بچیاں، بچے جو بدہضمی میں مبتلا رہتے ہوں اسکو ٹماٹر کا جوس ضرور دیا جائے۔ٹماٹر خون کی تیزابیت کو تیزی سے ختم کرتا ہے کیونکہ اس میں انکی نمک کافی مقدار میں ہوتا ہے۔

ٹماٹر چھلا ہوا اور نمک 1/4 گرام، گلوکوز 1 گرام، کالی مرچ 1 عدد، سونف 6 دانے، پانی 250 گرام ملا کر خوب گرینڈ کرکے چھانکر محفوظ رکھیں۔دودھ پیتے بچوں کو 1/2 چمچ گھنٹہ گھنٹہ بعد دیں بڑوں بچوں کو انکی عمر کے مطابق پلائیں یہ مشروب نماد وا بچوں کے ہیضہ، قے پیچش، بدہضمی کیلئے بے حد مفید ہے چند خوراکوں میں آرام آئیگا۔بعد میں بھی دیتے رہیں۔ اکثر مائیں اپنے بچے کی لاغری کمزوری کی وجہ سے بہت پریشان رہتی ہیں خاص طور پر وہ خواتین جو ڈبے کے دودھ پر بچوں کی پرورش کرتی ہیں۔مندرجہ ذیل ٹماٹر ٹھیک بنا کر بچوں کو ضرور استعمال کرائیں۔

ٹماٹر چھلا ہوا 1 عدد خوب لال سرخ اور بڑے سائز میں لیکر گرینڈر میں ڈالیں۔اسکے ساتھ کشمش چھوٹی بغیر بیج والی 2 عدد، الائچی چھوٹی 1 عدد، گلوکوز 2 گرام، پانی 250 گرام ملا کر خوب گرینڈ کریں۔بعد میں چھانکر ہلکی ٹھنڈی جگہ رکھ دیں۔چھوٹے بچوں کو چمچ بھر دن بھر میں 4 سے 5 مرتبہ دیدیں۔رات کو اگر بچ جائے تو یہ

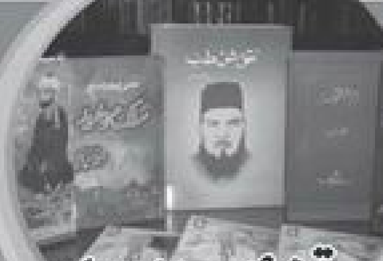
ٹھیک والدہ بھی استعمال کرسکتی ہے۔صبح تازہ بنالیں۔ چندہی دنوں میں بچہ بفضلِ خدا موٹا تازہ ہوجائیگا دانت باآسانی نکال لے گا۔جب بچے دانت نکالنے کے زمانے میں پہنچے اور مسوڑھوں میں تکلیف سے بے چینی محسوس کرے تو والدہ کچا ٹماٹر کاٹ کر بچے کو چوسنے کیلئے دیتی رہے۔بچے کو تقویت کیساتھ دانت نکلنے میں آسانی رہے گی۔

کیاریوں میں سڑ کر ختم ہونے والے اس ارزاں ٹماٹر کے پھل حسن کی خوبصورتی نزاکت اور دل لبھانے والی شوخ رنگت نے اسکو محبت کا سیب اور گولڈن سیب اسکے بے پناہ طبی فوائد کی وجہ سے کہلوایا۔موجودہ سائنٹیفک (Scientific) تحقیقات کی رو سے وہ تمام ضروری اجزاء جو مناسب متوازی غذا میں ہونے لازمی ہیں ٹماٹر میں پورے تناسب کیساتھ پائے جاتے ہیں۔ٹماٹر میں معدنی نمکیات زیادہ پائے جانے کی بدولت قدرتی طور پر اس کے استعمال سے بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت زیادہ پیدا ہوتی ہے۔مرض ذیابیطس اور انیمیا (خون کی کمی) کیلئے بہترین دوائی خوراک ہے۔موٹاپا، کمی خون اور قبض دور کرنے میں اسکا رس بڑا مفید ہے شراب کی زیادتی سے جو زہریلے مواد جسم میں جمع ہوجاتے ہیں اُس کیلئے ٹماٹر ایک لاثانی دوا ہے۔اسی طرح زیادہ خوراک کھانے اور ورزش کی کمی کی وجہ سے جو زہریلے مواد جسم میں جمع ہوجاتے ہیں اُن کو دور کرنے کیلئے ٹماٹروں کا رس زیادہ مفید ہے۔امراض قلب یعنی دل کے مریضوں کیلئے بھی ٹماٹر مفید پھل ہے۔دانتوں اور مسوڑوں کو طاقت دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا اور ہاضمہ درست کرتا ہے۔ٹماٹر اچھے تازہ خرید کر دھولیں اور ان کو کاٹ کر ان میں زیرہ سفید، نمک، کالی مرچ، زنجبیل پہلے سے کوٹ کر رکھا ہوا معمولی سا چھڑکیں اور صبح نہار منہ 50تا100 گرام تک استعمال کریں۔کم از کم 1/2 گھنٹہ بعد ناشتہ کریں معدہ جگر کو صاف اور تقویت دیتا ہے۔بے شمار بدنی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

ٹماٹر کا رس 1/2 کپ میں ارجن چھال کا باریک پاؤڈر 1 گرام ملا کر صبح شام استعمال کرنے سے انسان قلبی امراض سے محفوظ رہتا ہے۔قبض، بدہضمی، پھوڑے، پھنسیاں، منہ کے چھالے، چہرہ کا ہلکا پن، ذیابیطس کی وجہ سے ہونے والی بدنی کمزوری میں ٹماٹر ارزاں ہونے کے باوجود قیمتی ادویات سے زیادہ بہتر فوائد کا حامل ہے جدید تحقیقات کے مطابق ٹماٹر میں پانی 84.10%، پروٹین 10.90%، چکنائی 0.20%، کاربوہائیڈریٹ 03.75%، معدنی اجزاء 1.05%، پوٹاشیم 2.50%، سوڈیم 2.90%، میگنیشیم 3.55%، کیلشیم 1.35%، لوہا 1%، فاسفورس 0.75%، سلفر 0.5%، سلی کون 1.75%، کلورین 1.8% ہے۔

گردے اور پتھری کے مریض اپنے معالج کے مشورے سے استعمال کریں۔خود تشخیصی علاج کی بجائے مستند معالج کے مشورے سے غذا اور دوا کا انتخاب کریں۔☆





قومی صحت لائبریری

اطبا کے جائز حقوق کی مخالفت کیوں؟
ترقیاتِ جدیدہ سے استفادہ اطبا کا آئینی حق ہے

تحریر:۔ شفاالملک حکیم محمد حسن قرشی

شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشی کا تحریر کردہ درج ذیل اداریہ ماہنامہ قومی صحت جولائی 1972ء کے شمارہ کی زینت بنا۔ اہمیت کے باعث قومی صحت لائبریری کے ان اوراق میں اسے دوبارہ شامل اشاعت کیا جارہا ہے۔ ادارہ

طبی بورڈ کی جانب سے شائع کردہ فارما کوپیا کی رُو سے اطبا کو ترقیاتِ جدیدہ طب سے استفادہ کرنے کا قانونی حق ہے اور وہ جدید دوائیں بھی اپنے اصولوں کے مطابق استعمال کر سکتے ہیں۔ جدید سائنسی اور طبی ترقیات سے فائدہ اُٹھانے کے حق کو حکومت بھی تسلیم کرتی ہے۔ طبی رجسٹریشن ایکٹ کی دفعہ ۲ (ک) کے تحت بورڈ کو ترقیات جدیدہ کے اضافہ کا حق حاصل ہے چنانچہ اس حق کو بروئے کار لاتے ہوئے فارما کوپیا میں جدید دواؤں کو بسلسلہ ترقیات جدیدہ شامل کیا ہے اور اس طرح اطبا کو جدید دواؤں کے استعمال کا آئینی حق ملا ہے۔

فارما کوپیا کی اشاعت فنِ طب کی عظیم کامیابی ہے بعض حلقے اطبا کی اس کامیابی سے ناخوش ہیں کیونکہ وہ یہ نہیں چاہتے کہ مسئلہ صحت عوامی امنگوں اور خواہشات کے مطابق حل ہو اور عوام کو علاج معالجے کی سہولتیں خواہ وہ کسی بھی طریقۂ علاج سے مل سکتی ہوں مل سکیں۔ ترقیاتِ جدیدہ سے استفادہ کے حق نے اس مخالفت کو تیز کر دیا ہے اور اب ان کی کوشش ہے کہ اطبا کو اس آئینی حق سے کسی نہ کسی طرح محروم کرایا جائے۔

طب یونانی ایک زندہ اور تابندہ حقیقت ہے۔ اس میں تحقیق کا کام ازل سے شروع ہے اور تا ابد جاری رہے گا۔ کسی فن کی بقا اور ترقی اس فن کے رواں دواں رہنے سے قائم ہے۔ اگر فن کی ترقی میں کوئی رکاوٹ حائل ہو جائے یا جمود طاری ہو جائے تو فن خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ مسلم اکابرین فن نے اپنے خونِ جگر سے طب کے فن کی شمع کو ضیا بخشی اور ان کی لگن اور جستجو و تحقیق نے مسئلہ صحت کو حل کرنے کی راہیں تلاش کیں۔

طبیب کا کام مریض کو صحت مند کرنا اور تندرستی کی صورت میں صحت کو بحال رکھنا ہے۔ مریض خواہ کسی بھی طریق علاج سے صحت یاب ہو۔ اس کی شفایابی ضروری ہے۔ اطبا نے اسی زرین اصول پر ہمیشہ عمل کیا ہے اور دُکھی انسانیت کو بیماریوں کے چنگل سے نکالنے میں مدد دی ہے۔ اگر آپ تاریخ کا مطالعہ کریں تو معلوم ہوگا کہ طبِ مغرب کی ترقی ہمارے اکابرین کی محنت اور کاوش کی مرہونِ منت ہے۔ برِصغیر پاک و ہند کے اطبا نے ہمیشہ جدید تحقیقات کا سلسلہ جاری رکھا ہے۔ حضرت مسیح الملک حکیم محمد اجمل خان نے طبیہ کالج کے نصاب میں کئی جدید مضامین کا اضافہ کیا اور اسی طرح خاندان عزیزی نے بھی جدید سائنسی اور طبی ترقیات سے استفادہ کیا ہے۔ ترقیاتِ جدیدہ سے استفادہ کرنا اطبا کا جمہوری اور آئینی حق ہے اور پھر یہ حقیقت بھی تو ہے کہ طبِ مغرب نے ادویہ کو جدید پیکنگ اور دل پسند انداز میں پیش کیا ہے۔ ورنہ یہ مرکبات تو ہمارے ہی اکابرین کے بنیادی اصولوں پر تیار کیے گئے ہیں جب ادویہ کا منبع اور مخزن ایک ہے تو یہ جدید اور قدیم کی تفریق کا کیا فائدہ، اصل مقصد مریض کی شفایابی ہے وہ خواہ قدیم طرز علاج سے ہو یا جدید طریق علاج سے ہو اس سے کوئی فرق نہیں پڑا۔

پاکستان طبی کانفرنس نے ہمیشہ یہ موقف اختیار کیا ہے کہ اطبا کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنے اصولوں کے مطابق کسی بھی دوا کو استعمال کریں۔ چنانچہ اطبا جدید دواؤں کو اسی اصول کے مطابق استعمال میں لاتے ہیں اور یہ ان کا جائز اور آئینی حق ہے۔ حکومت کو ایسے عناصر کی نگرانی کرنی چاہیے جو جدید اور قدیم کا نعرہ لگا کر مسئلہ صحت کو پورے طور پر حل کرنے میں انتشار کی فضا پیدا کر رہے ہیں۔ ملک اس وقت جن نازک حالات سے دوچار ہے ان کا تقاضا یہ ہے کہ ایک دوسرے سے اُلجھنے کی بجائے باہمی افہام و تفہیم کی راہ اختیار کی جائے۔

اطبا کا فرض ہے کہ وہ اس نازک دور میں اپنے حقوق کے تحفظ کے لیے میدان عمل میں نکلیں اور مغربی پاکستان طبی کانفرنس کے پروگرام کے مطابق عمل کریں۔ ہمیں اُمید ہے کہ وزارت صحت بھی اطبا کے مطالبات پر غور کر کے مناسب عملی قدم اُٹھائے گی۔ جس سے اطبا کے حقوق کا تحفظ ہو۔ اطبا کو چاہیے کہ وہ مغربی پاکستان طبی کانفرنس کے دفتر سے رابطہ کریں۔ ☆



طبی مشورے
(شعبۂ تشخیص و تجویز)

نزلہ زکام سے درد سر

س۔ حکیم صاحب میری عمر 35 سال ہے میں ایک گھریلو عورت ہوں۔ کچھ دنوں سے پہلے نزلہ وزکام لاحق ہوتا ہے پھر سر بوجھل رہنے لگتا ہے۔ بھوک پیاس کم لگتی ہے تاہم جب بھوک خوب لگتی ہے تو درد میں کمی ہو جاتی ہے البتہ کھانا کھانے کے بعد درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ناک کے نتھنوں اور منہ سے بکثرت رطوبت بھی خارج ہوتی ہے۔ منہ کا مزہ بالعموم پھیکا رہتا ہے۔ پیشاب گاڑھے رنگ کا آتا ہے اور پاخانہ بھی قبض سے آتا ہے۔

مزید یہ کہ نیند بڑی گہری آتی ہے۔ براہ کرم میرے اس مسئلے کا حل تحریر فرمادیں۔ شکریہ۔

(مدیحہ عثمان۔۔۔۔۔لاہور)

ج۔ محترمہ اس مرض کو درد سر نزلی کہتے ہیں۔ ضعف دماغ بلغم کی زیادتی، معدہ کی خرابی، سردی لگنا، نزلہ وزکام تیز درد سر نزلی کے تقریباً 10 فیصد مریضوں میں کھوپڑی کے اندرونی پچھلے اور نچلے حصہ میں زخم اور دماغی رسولی کی وجہ سے یہ مرض واقع ہوتا ہے۔ آپ مطب قرشی کا درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہتری ہوگی۔

ھوالشافی

صبح وشام: اطریفل اسطوخودوس ایک چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

بعد از غذا: جوارش جالینوس نصف چمچ چائے والا خمیرہ ابریشم سادہ نصف چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

سوتے وقت: اطریفل زمانی ایک چمچ چائے والا پانی کے ساتھ۔

غذا: زود ہضم اغذیہ استعمال کریں۔

پرہیز: ثقیل، بادی اور سرد اغذیہ سے پرہیز کریں۔ ☆

جگر میں حدت (گرمی)

س۔ حکیم صاحب مجھے کچھ دنوں سے شدید پیاس کی شکایت ہے اور بھوک کم لگتی ہے جبکہ موسم بھی تبدیل ہو رہا ہے۔ ہاضمہ بھی خراب رہتا ہے۔ سارے جسم میں خشکی ہے اور پیشاب سرخی مائل اور قبض کی شکایت بھی ہے۔

(محمد بن نوید۔۔۔۔۔لاہور)

ج۔ گوشت' گرم مصالحہ جات' مرچ اور گرم اشیاء کے بکثرت استعمال سے جگر میں گرمی ہو جاتی ہے۔ زیادہ چلنا پھرنا' بخار اور تیزابیت بھی جگر کی گرمی کا باعث بنتی ہے۔ آپ درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔

صبح وشام: احمرین دو دو چمچ جوس یا دودھ میں ملا کر۔

بعد از غذا: اکسیر جگر شربت دو چمچ + اکسیر جگر گولیاں دو عدد پانی کے ساتھ۔

بوقت خواب: خمیرہ مروارید آدھا چمچ چائے والا۔

پرہیز: ثقیل بادی اشیاء آلو' گوبھی' بینگن' بھنڈی' اروی' کریلا' میتھی، گوشت' گرم مصالحے' چنے کی دال' ماش کی دال' تیل، مٹھائی وغیرہ کا استعمال جگر کی گرمی میں نقصان دیتا ہے۔ ☆



آپ کے خطوط

ذیل کے صفحات میں قارئین قومی صحت قریشی انڈسٹریز' قریشی ہیلتھ سروس' قریشی فاؤنڈیشن ڈسپنسری اور ماہنامہ قومی صحت کے متعلق اپنی آراء کا اظہار کر سکتے ہیں۔آپ کے ذہن میں کوئی تجویز' کوئی شکایت ہو تو لکھ بھیجیں۔آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی۔

☆مکرمی ومحترمی جناب ایڈیٹر صاحب
ماہنامہ قومی صحت
السلام علیکم!

عرض یہ ہے کہ ماہنامہ قومی صحت ہر ماہ باقاعدگی سے مل رہا تھا جس سے کافی معلومات حاصل ہوتی تھیں۔لیکن گزشتہ پانچ ماہ سے شمارہ کسی ماہ نہیں ملتا۔امید ہے کہ مجھے ماہنامہ قومی صحت باقاعدگی سے ہر ماہ بھیجتے رہیں گے۔مزید یہ کہ گزشتہ سال اور رواں سال کے سابقہ شمارے ارسال فرما کر شکریہ کا موقع دیں۔☆

(حکیم اقبال احمد..........سید پور لاہور)

☆مکرمی ومحترمی جناب ایڈیٹر صاحب
ماہنامہ قومی صحت
السلام علیکم!

امید ہے مزاج گرامی بخیر ہوں گے۔آپ کا ماہنامہ قومی صحت ایک معیاری اور بہترین طبی معلومات کا خزانہ ہے۔جس کے معیار کی تعریف کے لیے الفاظ کم ہیں۔میں اس کا مستقل قاری ہوں اور ہر ماہ باقاعدگی سے ماہنامہ قومی صحت مجھے میرے ایڈریس پر موصول ہو رہا ہے۔

جدید طبی تحقیق اور مضامین پر مشتمل شمارہ طب اور شعبہ طب سے تعلق رکھنے والے تمام افراد کیلئے گوہر نایاب ہے۔فروری کا شمارہ موصول نہیں ہوا۔اُمید ہے باقی شمارہ جات باقاعدگی سے شائع ہوتے رہیں گے اور ہم علم سے استفادہ کرتے رہیں گے۔ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ،ڈاکٹر سلطان محمود اور دیگر مضمون نگاروں کی تحاریر قابل ستائش ہیں۔اللہ سے دعا ہے کہ ادارہ مزید ترقی کی منازل طے کرے۔آمین☆

(حکیم شہزاد احمد..........ملتان)

☆مکرمی ومحترمی جناب ایڈیٹر صاحب
ماہنامہ قومی صحت
السلام علیکم!

امید ہے مزاج گرامی بخیر ہوں گے۔سب سے پہلے ادارہ قریشی کے تمام سٹاف کو دل کی گہرائیوں سے سلام قبول ہو۔گزشتہ ماہ کا شمارہ مل گیا تھا۔بہت سی معلومات حاصل ہوئیں۔اداریہ سے لیکر تمام مضامین پڑھ کر بھرپور فائدہ حاصل کیا۔قومی صحت میں پراڈکٹ نالج پڑھ کر بہت سی ادویات استعمال کرتا ہوں اور بھرپور فوائد حاصل ہوتے ہیں۔۔اللہ آپ سب کو مزید ترقی دے۔آمین۔☆

(حکیم ظفر اللہ شیخ..........کراچی)

قرشی فاؤنڈیشن نیوز

قرشی فاؤنڈیشن فری ہیلتھ کیمپس

قرشی فاؤنڈیشن ایک رفاہی ادارہ ہے جس کا بنیادی مقصد عوام الناس میں صحت و تعلیم کی بنیادی سہولیات فراہم کرنا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر قرشی فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام بہت سے منصوبہ جات کو عملی جامہ پہنایا جا رہا ہے۔ ملک بھر میں طبی ڈسپنسریز کا قیام بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ اس وقت ملک بھر میں قرشی کی کئی ڈسپنسریاں کام کر رہی ہیں جہاں تجربہ کار سٹاف مریضوں کا مفت معائنہ کرتے ہیں اور ادویات فراہم کی جاتی ہیں۔ یوں سینکڑوں لوگ اس سے استفادہ کر رہے ہیں۔ ملک بھر کی کئی جیلوں میں بھی قرشی فاؤنڈیشن کی جانب سے مریض قیدیوں کے علاج معالجہ کی غرض سے ڈسپنسریز کا قیام عمل میں لایا گیا ہے۔ سینٹرل جیل ساہیوال میں بھی قیدیوں کے علاج معالجہ کے لیے قرشی فاؤنڈیشن ڈسپنسری قائم ہے۔

ڈی آئی جی ہیڈ کوارٹرز جیل خانہ جات پنجاب کا سینٹرل جیل ساہیوال کا وزٹ

گزشتہ دنوں ڈی آئی جی ہیڈ کوارٹرز جیل خانہ جات پنجاب نے سینٹرل جیل ساہیوال کا وزٹ کیا۔ اس موقع پر وہ قرشی فاؤنڈیشن ڈسپنسری میں بھی تشریف لائے۔ اس وزٹ میں ان کے ہمراہ سپرنٹنڈنٹ سینٹرل جیل ساہیوال، میڈیکل آفیسر اور قرشی فاؤنڈیشن کا سٹاف بھی موجود تھا۔ اس موقع پر انچارج طبیب حکیم عارف رفیع اور اسسٹنٹ انچارج طبیب حکیم مناف غفور ہاشمی نے ڈی آئی جی صاحب کو ڈسپنسری کے انتظام و انصرام کے حوالے سے بریفنگ دی نیز ڈی آئی جی صاحب کو قرشی ادویات اور معائنہ کے طریقہ کار کے حوالے سے بھی سوالات کے جوابات دیے گئے۔ ڈی آئی جی ہیڈ کوارٹرز نے قرشی فاؤنڈیشن کے اس اقدام کو بے حد سراہا اور اُمید ظاہر کی کہ قرشی فاؤنڈیشن آئندہ بھی فلاح انسانیت کے لیے اپنی خدمات انجام دیتی رہے گی۔

قرشی فاؤنڈیشن سٹاف کی ماہانہ میٹنگ:

گزشتہ دنوں قرشی فاؤنڈیشن کے ہیڈ آفس میں ڈسپنسریز سٹاف کی ماہانہ میٹنگ کا انعقاد ہوا۔ جس میں آئندہ کے لیے لائحہ عمل پر گفتگو کی گئی اور ڈسپنسریز کی موجودہ صورت حال کا بھی جائزہ لیا گیا۔ اس موقع پر تمام ڈسپنسریز کے سٹاف نے شرکت کی۔ ☆☆

قرشی یونیورسٹی میں طلبا و طالبات کے درمیان تقریری مقابلہ

گزشتہ دنوں قرشی یونیورسٹی کی Debating society کے زیر اہتمام طلبا و طالبات کے درمیان تقریری مقابلہ کا انعقاد کیا گیا۔ تقریری مقابلہ کا مقصد بنیادی تعلیم کے حوالے سے طلبا و طالبات کو آگاہی دینا نیز حاضرین کو یہ باور کروانا تھا کہ اخلاقی اقدار کی پاسداری کے بغیر تعلیم کا حصول غیر ضروری ہے اس سے نہ صرف بہتر طریقے سے سیکھنے کا موقع ملتا ہے بلکہ انسان اعتماد کے ساتھ خود میں بہتری پیدا کرنے کے لیے مواقع بھی حاصل کرتا ہے نیز طلبا و طالبات کو غیر نصابی سرگرمیوں کے ذریعے بھی سیکھنے کے بہترین مواقع فراہم کرتا تھا۔

تقریب کی صدارت چیف ایگزیکٹو قرشی فاؤنڈیشن رشید اے لون نے کی۔ مہمان خصوصی پرو وائس چانسلر قرشی یونیورسٹی ڈاکٹر ظہیر جاوید پراچہ تھے۔ قرشی یونیورسٹی کے مختلف شعبہ جات کے ہیڈ آف دی ڈیپارٹمنٹس، اساتذہ، سٹاف اور طلباء و طالبات کی بڑی تعداد نے بھی شرکت کی۔ تقریری مقابلہ کے منصفین میں ڈاکٹر عابدہ تسکین، حکیم عبد الرحمن، ڈاکٹر عمر، شہزاد بٹ، مجتبیٰ مہاروی شامل تھے۔ Debating society کے اراکین ارفہ اقبال (صدر)، فاطمہ خان (جنرل سیکرٹری) سمیت علی حسین تھیمی، بخشنہ آرا، اقرا سلیم، فاطمہ توصیف، زہرا فصیح، جواد اور شفق نے تقریری مقابلہ کے انعقاد میں گرانقدر خدمات انجام دیں۔

تقریب کا باقاعدہ آغاز قرآن پاک کی تلاوت سے کیا گیا۔ حمد اور نعت رسول مقبول ﷺ بھی پیش کی گئی۔ بعد ازاں تمام طلبا و طالبات نے انتہائی پُر جوش انداز میں اپنے اپنے خیالات کا اظہار کیا اور حاضرین سے دل کھول کر داد بھی وصول کی اور بالآخر یہ مقابلہ اپنے اختتام کو پہنچا اس موقع پر معزز مہمانان گرامی نے بھی طلبا و طالبات سے خطاب کیا۔ اور نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے طلباء و طالبات میں شیلڈز تقسیم کی گئیں۔

بیچلر آف ایسٹرن میڈیسن ہاؤس آفیسرز کی تقسیم اسناد:

قرشی فاؤنڈیشن صحت و تعلیم کے میدان میں جہاں دیگر منصوبہ جات پر بڑی کامیابی سے اپنی منزل کی جانب گامزن ہے۔ اس طرح عظیم ورثہ طب کی ترقی و فروغ کے لیے بھی ہمہ وقت مصروف عمل ہے۔ جہاں قرشی یونیورسٹی میں بی ای ایم ایس (BEMS) کی تعلیم کا آغاز کیا گیا ہے اسی طرح دیگر یونیورسٹیوں کے فارغ التحصیل طبی گریجوایٹس کی ہاؤس جاب کا اہتمام بھی کیا جاتا ہے۔ کیونکہ نیشنل کونسل فار طب کی جانب سے قرشی فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام قائم کیے گئے قرشی ہسپتال کو ٹیچنگ ہسپتال کا درجہ دیا گیا ہے۔ اس طرح ملک کے دیگر چار یونیورسٹیوں کے فارغ التحصیل گریجوایٹس بھی ہاؤس جاب کے لیے قرشی فاؤنڈیشن سے رجوع کرتے ہیں۔ گزشتہ سال 2014-2015 بیچ کے فارغ التحصیل ہاؤس آفیسرز کی ہاؤس جاب کامیابی سے مکمل ہوئی۔ بیچلر آف ایسٹرن میڈیسن اینڈ سرجری (BEMS) کے کامیاب ہاؤس آفیسرز میں چیف ایگزیکٹو قرشی فاؤنڈیشن رشید اے لون نے سرٹیفکیٹ تقسیم کیے۔

چیف ایگزیکٹو قرشی فاؤنڈیشن رشید اے لون کا خطاب:

چیف ایگزیکٹو قرشی فاؤنڈیشن جناب رشید اے لون نے قرشی یونی ورسٹی کی Debating society کے زیر اہتمام تقریری مقابلہ کے انعقاد کو سراہا۔ انہوں نے طلباء و طالبات کی تقاریر کو معیاری قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ چیئرمین بورڈ آف گورنرز قرشی یونیورسٹی جناب اقبال احمد قرشی کے ویژن کے مطابق طلباء و طالبات کے بہترین انداز میں تعلیم و تربیت ہماری اولین ترجیح ہے۔ اور ادارہ قرشی میں بنیادی اقدار پر بہت زیادہ توجہ دی جاتی ہے۔

ہم نے قرشی یونیورسٹی کے پلیٹ فارم سے اعلیٰ اقدار کے حامل تبدیلی کا باعث بننے والے لیڈرز کی تربیت کرنا ہے۔

جناب رشید لون صاحب نے پرو وائس چانسلر ڈاکٹر ظہیر جاوید پراچہ اور قرشی یونیورسٹی کی انتظامیہ کو اسی پروقار تقریب کے

انعقاد پر مبارکباد پیش کی۔

پرووائس چانسلر قرشی یونیورسٹی ڈاکٹر ظہیر پراچہ کا خطاب:

پرووائس چانسلر قرشی یونیورسٹی ڈاکٹر ظہیر جاوید پراچہ نے مہمان خصوصی اور دیگر شرکاء کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کامیاب تقریری مقابلہ کے انعقاد پر Debating society کی کارکردگی کو سراہا۔ اور اس توقع کا اظہار کیا کہ انشاء اللہ مستقبل میں اس سے بڑھ کر کارکردگی کا مظاہرہ کیا جائے گا۔ آخر میں قرشی یونیورسٹی، طلبا اور انتظامی کمیٹی کی جانب سے حاضرین کے لیے بار بی کیو اور دیگر ریفریشمنٹ کا بھی اہتمام کیا گیا تھا۔☆

نو منتخب ممبران نیشنل کونسل فار طب کی تقریب حلف وفاداری، وزیر مملکت سائرہ افضل تارڑ کی خصوصی شرکت

پاکستان طبی کانفرنس کے ڈاکٹر ضابطہ خان شنواری صدر اور پروفیسر محمد جمیل خان نائب صدر منتخب

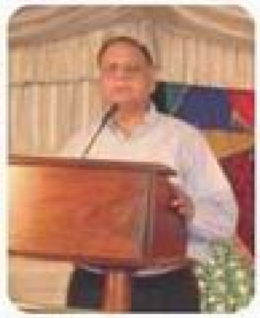
نیشنل کونسل فار طب کے نو منتخب ممبران کی تقریب حلف وفاداری وزارت نیشنل ہیلتھ سروسز، ریگولیشنز اینڈ کوآرڈینیشن کے سیکرٹریٹ کے کمیٹی روم میں منعقد ہوئی۔ تقریب کی صدارت وزیر مملکت محترمہ سائرہ افضل تارڑ نے کی۔ سیکرٹری NHSR&Q محترم محمد ایوب شیخ، ڈی جی ہیلتھ، اسسٹنٹ ڈائریکٹر طب حکیم نذیر احمد اسد اور تمام نو منتخب ممبران نے اس تقریب میں شرکت کی۔ نو منتخب ممبران میں ڈاکٹر ضابطہ خان شنواری، پروفیسر محمد جمیل خان، قاضی محمد اقبال، حکیم محمد احمد سلیمی، حکیم محمد یونس فہیم، حکیم فرید احمد فیضی، حکیم ذوالفقار صدیقی، پروفیسر حکیم حافظ محمد یونس، پروفیسر حکیم حافظ خورشید احمد، حکیم راحت نسیم سوہدروی، حکیم بشیر احمد بھیروی، پروفیسر حکیم سید ذوالحسنین بخاری، پروفیسر حکیم محمد یوسف، حکیم عبدالواحد شمسی، حکیم سرتاج نبی، حکیم عارفین سعید، حکیم نسیم احمد قاسمی، حکیم سراج چانڈیو، حکیم ملک ذوالفقار، حکیم رضوان حفیظ ملک، ثناء الاسلام اور حکیم محمد اکرام اللہ شامل ہیں جن سے وزیر مملکت محترمہ سائرہ افضل تارڑ نے حلف لیا۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے وزیر مملکت نے نو منتخب ممبران کو مبارکباد دی اور کہا کہ طب یونانی و اسلامی ایک مقدس شعبہ ہے اور علاج معالجہ کے حوالے سے اس کی بڑی اہمیت ہے۔ موجودہ حکومت چاہتی ہے کہ اس شعبہ کو ترقی و فروغ حاصل ہو اور اطباء بہتر انداز میں ملک و قوم کی خدمت کرسکیں۔ سیکرٹری وزارت NHSR&C محترم محمد ایوب شیخ نے اس موقع پر نیک خواہشات کا اظہار کرتے ہوئے کہا "وزارت چاہتی ہے کہ طب ترقی کرے اور ملکی مسئلہ صحت کے حل میں اپنا کردار ادا کرے"۔ انہوں نے کونسل کے امور کی انجام دہی اور طب کے فروغ و ترقی کے لیے ہر ممکن تعاون کا یقین دلایا۔ اس کے بعد نو منتخب ممبران نے کثرت رائے سے ڈاکٹر ضابطہ خان شنواری کو صدر اور پروفیسر جمیل خان کو نائب صدر منتخب کیا۔ ڈاکٹر ضابطہ خان شنواری نے صدر منتخب ہونے کے بعد اپنے خطاب میں وزارت NHSR&C کا ممبر نامزد کرنے پر اور ممبران کا انہیں ووٹ کے ذریعے صدر منتخب کرنے پر شکریہ ادا کیا۔ اور اس توقع کا اظہار کیا کہ انشاءاللہ یہ نو منتخب کونسل بہتر انداز میں کام کرے گی اور جو طب اور طبیب کا کھویا ہوا وقار اور حق دلانے کے لیے ہر ممکن جدوجہد کرے گی اور اس کام کے لیے کونسل کا ہر رکن اپنا اپنا کردار ادا کرے گا۔ صدر پاکستان طبی کانفرنس اقبال احمد قرشی، سینئر نائب صدر ڈاکٹر زاہد اشرف اور سیکرٹری جنرل پروفیسر حکیم منصور العزیز، سابق صدر پروفیسر حکیم منور شیخ، حکیم مجاہد محمود برکاتی، حکیم رانا عبدالستار، حکیم حبیب اللہ چیمہ، حکیم ضیاء اللہ (گوجرانوالہ)، حکیم ملک سلیم اختر، حکیم سید عمران فیاض، حکیم محمد افضل میو، حکیم محمد جاوید رسول، حکیم احمد حسن نوری، حکیم عطاء الرحمان صدیقی، حکیم امجد وحید بھٹی، حکیم جمیل اصغر خضری اور ملک کے کئی نامور اطباء کرام نے تمام نو منتخب ممبران کو حلف اٹھانے پر اور ڈاکٹر ضابطہ خان شنواری کو صدر اور وید محمد جمیل خان کو نائب صدر منتخب ہونے پر مبارکباد دی اور نیک خواہشات کا اظہار کیا۔

QARSHI UNIVERSITY LAHORE

CHARTERED UNIVERSITY

Recognized by the Higher Education Commission
Chartered by Government of the Punjab

قرشی یونیورسٹی میں مقابلہ حسنِ تقریر

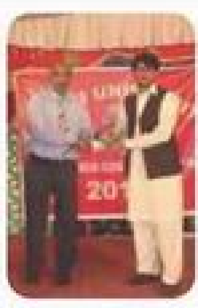
چیف ایگزیکٹو قرشی فاؤنڈیشن عبدالرشید لون تقریری مقابلہ کے موقع پر طلباء و طالبات سے خطاب کر رہے ہیں






عبدالرشید لون تقریری مقابلہ میں نمایاں پوزیشن حاصل کرنے والے طلباء و طالبات میں شیلڈ تقسیم کر رہے ہیں






پرو وائس چانسلر ڈاکٹر ظہیر جاوید پراچہ اور ڈاکٹر محمد اشرف (HOD) تقریری مقابلہ میں نمایاں پوزیشن حاصل کرنے والے طلباء و طالبات میں شیلڈز تقسیم کرتے ہوئے

قرشی فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام فری ہیلتھ کیمپس





قرشی فاؤنڈیشن کے معالجین اور سٹاف فری ہیلتھ کیمپ میں مریضوں کا معائنہ اور ادویات دیتے ہوئے



ڈی آئی جی ہیڈکوارٹرز کا قرشی فاؤنڈیشن فری ڈسپنسری کیمپ جیل ساہیوال کا وزٹ



قرشی فاؤنڈیشن سٹاف کا ماہوار میٹنگ کے بعد گروپ فوٹو

بیچلر آف ایسٹرن میڈیسن اینڈ سرجری کے ہاؤس آفیسرز کی ہاؤس جاب کی تکمیل پر تقریب تقسیم اسناد



قرشی یونیورسٹی میں منعقدہ تقریب میں چیف ایگزیکٹو قرشی فاؤنڈیشن عبدالرشید لون کامیاب ہاؤس آفیسرز میں سرٹیفکیٹ تقسیم کر رہے ہیں

پاکستان طبی کانفرنس کی پارلیمنٹری کمیٹی برائے نیشنل کونسل فارطب کا اجلاس



حکیم راحت نسیم سوہدروی، حکیم عبدالواحد، حکیم حافظ محمد یونس، حکیم بشیر بھیروی، حکیم حافظ خورشید احمد، پروفیسر وید جمیل خان، حکیم عبدالوحید، اقبال احمد قریشی، ڈاکٹر زاہد اشرف،
پروفیسر حکیم منصور العزیز، ڈاکٹر انور نسیم (چیئرمین پاکستان سائنس اکیڈمی)، ڈاکٹر ضابطہ خان شنواری اور حکیم محمد یونس نعیم پارلیمنٹری کمیٹی کے اجلاس کے موقع پر گروپ فوٹو



پاکستان طبی کانفرنس کی پارلیمنٹری کمیٹی کے اجلاس کے موقع پر اقبال احمد قریشی، ڈاکٹر زاہد اشرف، حکیم منصور العزیز، حکیم محمد احمد سلیمی، حکیم ذوالفقار علی،
حکیم قاضی اقبال، حکیم ولید فیضی، حکیم فرید فیضی، حکیم کریم خان غوری



قومی طبی کونسل کے نو منتخب اراکین صدر اور نائب صدر کے انتخاب کے بعد وزیر مملکت (M/ONHSR&C) محترمہ سائرہ افضل تارڑ، سیکرٹری محمد ایوب شیخ، ڈاکٹر ضابطہ خان شنواری (صدر)،
پروفیسر محمد جمیل خان نائب صدر (کرسیوں پر تشریف فرما بائیں سے حکیم اکرام اللہ خان، حکیم سید ذوالحسنین بخاری، حکیم راحت نسیم سوہدروی، حکیم نسیم آفاقی (بائیں سے دائیں کھڑے ہوئے)
حکیم محمد احمد سلیمی، حکیم حافظ محمد یونس، حکیم ملک ذوالفقار، حکیم راحت سعید، حکیم حافظ خورشید احمد، حکیم نذیر احمد اسد (ADTibb)، حکیم ذوالفقار، حکیم سراج چاچڑ، حکیم عبدالواحد، حکیم فرید احمد فیضی،
ثناء اسلام (ڈپٹی سیکرٹری)، حکیم محمد یوسف، حکیم محمد یونس نعیم، حکیم سراج نبی، ڈاکٹر اسماعیل، حکیم شاہد محمود ناز، حکیم محمد حنیف بٹ، حکیم بشیر بھیروی اور حکیم رضوان حفیظ ملک


وطن سے پیار نیچرل ہے...
قرشی
جامِ شیریں
QUALITY TESTS & CHECKS 276
QUALITY TESTS & CHECKS 265
...جیسے آپ کا فیورٹ
جامِ شیریں نیچرل ہے
جامِ شیریں گلاب اور صندل کے 100 فیصد
خالص عرقیات سے تیار کیا جاتا ہے
اور اس میں پانی کا ایک قطرہ بھی شامل نہیں۔
60% Market Share
in the Category
Retail Audit by
nielsen
شربت
جامِ شیریں
www.qarshi.com
facebook.com/QarshiPakistan

MONTHLY **QAUMI SEHAT** LAHORE
Regd.No. CPL-29

Phones : 37463134
: 37463135
Fax : 37463137
E-mail : qaumisehat@qarshi.com